Pilar Sordo

Un segundo de coraje

Lo que se necesita para lograr paz interior y eliminar situaciones tóxicas

Pilar Sordo

Un segundo de coraje

Lo que se necesita para lograr paz interior
y eliminar situaciones tóxicas

Planeta

© 2020, Pilar Sordo

v/o Schavelzon Graham, Agencia literaria
www.schavelzongraham.com

Diseño de portada: Departamento de Arte de Editorial Planeta
Diagramación: Ricardo Alarcón Klaussen

1ª edición: abril de 2020

A mi abuelita Julieta,
que por primera vez lo leerá
desde otra dimensión.

ÍNDICE

Introducción
Un segundo de coraje
Relaciones tóxicas
Vínculos tóxicos y modelo patriarcal
Mis hijos / hijas se van
Mis hijos / hijas no se quieren ir
Rearmar el tejido amoroso de los vínculos
El poder de las palabras
Esquemas mentales, juicios y prejuicios
América Latina tiene su segundo de coraje
Condiciones para vivir en paz
La búsqueda de sentido, el último paso
Conclusiones
Agradecimientos

Encuéntranos en...
Otros títulos de la colección

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces les ha pasado que empiezan algún proyecto y este termina siendo no solo otra cosa, sino que algo mucho mejor que el original? Eso fue, justamente, lo que me ocurrió con este libro. Partí con una idea, pero en su desarrollo fueron apareciendo caminos insospechados. Y aquí estoy, escribiendo por segunda vez su introducción.

Mi idea original era recuperar todas las dudas y los comentarios más importantes que ustedes me hacen llegar a diario a través de mis redes sociales. Por eso había pensado llamarlo *Pilar Sordo responde cómo enfrentar las situaciones tóxicas*.

Tengo que reconocer que ese título nunca me convenció del todo. Me parecía un poco prepotente. Responde ¿qué?, me preguntaba, si yo camino por la vida igual que ustedes. Pero ahí permanecía la idea y daba vueltas y vueltas en mi cabeza, mientras pensaba en las quince carpetas que me esperaban sobre el escritorio para iniciar, justo el 1 de enero de este año, esta nueva aventura.

Partí por revisar las carpetas. Cada una de ellas abordaba un tema en particular; todos eran diferentes, algunos, incluso inconexos; sin embargo, algo en mi interior me decía que había un hilo conductor, que todas sus preguntas y comentarios confluían en un lugar único, que tenían un sentido, hasta que de pronto lo vi claramente, todos sus comentarios y consultas compartían la misma necesidad básica para emprender un cambio: «quiero o necesito un segundo de coraje».

Y ahí mismo estaba el título perfecto –como si ustedes me lo hubiesen dictado de forma inconsciente–, uno que englobaba, para mi sorpresa, las diferentes problemáticas psicológicas que ustedes mismos me habían planteado, porque en ese momento me di cuenta de que todas ellas estaban relacionadas por el hecho de que requerían de lo mismo para poder enfrentarlas y, por qué no decirlo, para llevarlas a buen puerto también.

Es así como este proyecto, que se gestó con la idea de reunir una serie de capítulos en los cuales abordaría diferentes materias, terminó aunado por un hilo conductor maravilloso e imprevisto.

Los invito a leer y navegar por cada uno de los tópicos que abordo en este libro, todos dejan un aprendizaje; esa fue, al menos, mi experiencia mientras los estudiaba y ni qué decir cuando los escribía.

Los diferentes puntos que les iré mostrando no están ordenados por importancia, sino que están organizados para dotarlos de mayor sentido. Cada uno de ellos responde a las preguntas y a las frases más reiteradas por ustedes durante los últimos dos años. Yo las he ido recopilando, en especial durante el año pasado, cuando decidí llevar

personalmente mi Instagram, que se ha transformado en una fuente fundamental para esta aventura.

Es maravilloso descubrir cómo la vida tiene su propio cauce y, si lo seguimos, da como resultado algo hermoso, como siento que quedó este libro.

Espero me acompañen con el corazón abierto y que juntos descubramos cómo hacernos cargo de cualquier tipo de problema; para crecer, para tener más conciencia, para ser más libres, para tener más paz y para ser más felices siempre se necesita de lo mismo: muchos grandes o diminutos segundos de coraje.

Ojalá lo disfruten y los acompañe en sus momentos de coraje.

UN SEGUNDO DE CORAJE

En este capítulo partiré por mostrarles por qué tomé como eje de este libro, como su hilo conductor, la necesidad que tenemos en algunos momentos de la vida de un segundo de coraje.

Este título es el nombre de un video en YouTube que tiene muchas visitas, pero más allá de eso lo elegí porque es un tema muy recurrente: la gente me cuenta que está paralizada, me dicen que en su interior saben lo que tienen que hacer, pero no logran dar el salto. Es muy brutal darnos cuenta de que, la gran mayoría de las veces que tenemos un problema y lo contamos, sabemos cómo debemos resolverlo, a lo que no nos animamos es a ponerlo en marcha.

Siempre he pensado que en tantas ocasiones pedimos ayuda –y me refiero a contextos terapéuticos–, esperando que nos digan lo que ya sabemos, para tener una confirmación o para que un otro ponga en palabras lo que sentimos pero nos da miedo decir. Esto puede ocurrirnos tanto dentro de un contexto positivo, como cuando queremos decir «te amo», «quiero hacer esto con mi vida», o en un contexto doloroso, como cuando tomamos decisiones de alejamiento de una relación tóxica.

Es curioso cómo después de vivir ciertas situaciones, de repente parece que se nos revelara algo que estaba oculto. Se nos cae un velo, se abren las cortinas de un teatro y aparecen escenas de nuestras vidas cuyos significados nos parecen obvios, pero que hasta hacía un segundo eran impensadas. Es en estas circunstancias cuando ya nada vuelve a ser igual, todo cambia para siempre, aunque decidamos volver a la negación, a cerrar las cortinas o a colocar el velo. Ya vimos y nada puede cambiar eso. De hecho, será peor que antes, porque una vez que vemos, por más que después decidamos negarlo, aquello que apareció estará pulsando día y noche, con mayor o menor intensidad, para ser escuchado otra vez.

Detengámonos ahora un momento y analicemos las consecuencias que tiene, por un lado, la cultura del sufrimiento y, por el otro, la cultura hedonista, que busca el placer todo el tiempo para contrarrestar el dolor, dado que ambas miradas sobre cómo llevar la vida tienen matices sociológicos de consecuencias relevantes.

La cultura del sufrimiento nos enseña a aceptar, incluso dócilmente, el dolor como lo más natural de la vida. La cultura que rinde culto al sacrificio nos impulsa a que por años aceptemos ser infelices –con ello me refiero a vivir sin tener paz interior–, porque así es la vida, o la «cruz que me tocó» y que, por lo tanto, debemos soportar sin expresar lo que nos afecta, por ese falso y patológico atributo de fortaleza que ese mismo modelo nos inculcó desde pequeños, que las dificultades se

sobrellevan sin jamás expresarlas.

Este enfoque castigador lleva a que aceptemos vivir por largo tiempo situaciones tremendas, en las cuales parte de este sobrellevarlas consiste en convencernos de que no podemos salir de ellas y, lo que es peor, que fuera de ellas la realidad no es mejor, que todo el mundo vive lo mismo y, entonces, ¿para qué vamos a hacer el esfuerzo de cambiarlas?

Esta posición se contrarresta con su opuesto, con una mirada moderna de la vida que promueve evitar a como dé lugar cualquier situación incómoda, cualquier tránsito desagradable y buscar, en cambio, solo aquello que nos dé placer, alegrías, aunque sean superficiales y momentáneas. Desde esta perspectiva, ni siquiera podemos permitirnos estar tristes, ya sea porque nos está vetado, en pro de un positivismo negador de las vulnerabilidades humanas, o porque nos da vértigo imaginar hacia dónde nos podría llevar esa tristeza. Es como si al tomar contacto con la tristeza fuéramos a perder el control de nuestras emociones y eso nos aterrara. De ahí que nosotros mismos nos detengamos antes de llegar a ese punto.

Obviamente, ambas posturas nos hacen daño y dificultan que avancemos en procesos difíciles, sobre todo, en aquellos en los que tenemos que tomar decisiones complejas. No es verdad que vinimos a este mundo a sufrir, que todo nos tiene que costar mucho y que el sacrificio es la única forma de aprender y de ser persona. Tampoco es cierto que el amor venga unido al sufrimiento o que lo bueno dura poco. Todas estas construcciones mentales nos hacen atravesar por vivencias que no nos merecemos, pero que nos hacen sentir «buenos» al demostrar al mundo exterior una capacidad de aceptación que a veces raya en la humillación.

Asimismo, tampoco es verdad que todo en la vida tenga que ser placentero y que sentirse triste, aburrido o melancólico sea la antesala a la depresión, ni que haya que hacer cualquier cosa –incluso tomar medicamentos indiscriminadamente– para mostrarnos siempre positivos.

Así como la honestidad no es un valor en sí mismo, ya que no es nada sin la prudencia, el exceso de positivismo sin vulnerabilidad tampoco es sano. Los dolores reprimidos en forma de negación suelen ser expresados por el cuerpo en forma de enfermedades o estallidos emocionales.

Entonces, ¿cómo podemos entender que estas fuerzas contrarias se puedan unir para que tomemos una decisión complicada, que a todas luces sabemos que en lo inmediato nos hará sufrir? En estas situaciones

lo que tiende a pasar es lo siguiente: hemos intentado por todos los medios posibles –al menos eso creemos– salvar, sanar o arreglar una situación. Ya nos dimos cuenta de que no es lo que queremos para nuestra vida, pero algo en nuestro interior todavía nos dice que podría haber una salida feliz para todos los involucrados en las circunstancias en que nos encontramos. Esta sensación nos lleva a seguir intentándolo, una y otra vez, cada vez con mayor desgaste; cada vez con menos días buenos y más días malos. Hasta que, de pronto, vemos que no es posible seguir ignorándolo. Sabemos que nos está haciendo daño, que tanto nosotros como él o los otros también son responsables de lo que ocurre. Y, entonces, frente a tanta angustia, se nos abre una puerta, y es como si en una habitación oscura apareciera un haz de luz que nos dijera que una opción es cortar con esta situación, porque ya nada va a cambiar.

¡Qué alegría sentimos al ver la solución! Por fin se abre una posibilidad de esperanza, aparece la perspectiva de experimentar paz interior como algo concreto. Sin embargo, de inmediato aparece un juez interno que nos castiga por ver esa luz y plantearnos esa opción, y nos advierte que esta «es la vida que nos tocó», que debemos aceptarla y pedirle ayuda a Dios, que salir de ahí es muy difícil. Entonces nos atrapa el miedo y terminamos por extinguir la luz, tapiamos las ventanas completamente para que no nos moleste más. Pero algo dentro de nosotros ya vio la luz y sabe que esa opción existe y ello hará que la próxima vez que enfrentemos una de esas situaciones difíciles, la toleremos aun menos, ya cada vez la aceptaremos con mayor dificultad. El agotamiento será cada vez mayor, puesto que aunque no veamos esa luz, ella ya está en nuestra cabeza y la manejamos como alternativa.

La clave a estas alturas sería pedir ayuda para sacar todas las opciones de nuestra cabeza y así evitar que se deformen, tanto como autocastigo o como escape simplista, sin haber resuelto los temas de fondo. Cada vez que nos quedamos en silencio, la opción de salida que nos dio la luz nos quema con más fuerza, y cada vez que se presentan situaciones difíciles, crece más. Si miramos nuestro día a día, esa situación está presente en todas o casi todas nuestras actividades.

El miedo nos lleva a decirnos que las cosas no son tan diferentes para los demás, que si hablamos con gente que no ha superado sus historias, nos dirá lo mismo y eso reflejará que todos viven de la misma manera, solo que no lo comentan.

A veces nos encontramos con personas que ya han hecho el camino y nos alientan al decirnos que se puede, que es posible volver a

empezar, que lo importante es el amor propio y la paz interior. Entonces nos alegramos, nos llenamos de esperanza, sentimos que podemos, que somos capaces, pero todo se derrumba cuando nos damos cuenta de que hay otros que pueden salir heridos si decidimos cortar con la situación, y nos asusta lo que dirán los demás.

Empiezan a aparecer con mucha fuerza todos los miedos frente a los cambios, ya sea al cambio de situación económica, si es que no somos autónomos, o al qué les pasará a los niños cuando la situación es una mala relación de pareja, en que esa esperanza del «sí se puede cambiar» termina siendo devorada por la cultura del sufrimiento, según la cual esta vida es «un valle de lágrimas», en el cual nadie es tan feliz como parece, y volvemos a cierto estado de conformidad básico.

Cuando esa conformidad se enfrente nuevamente al dolor y al conflicto, percibiremos que los rezos no siempre sirven, que la terapia ayuda y aclara, pero se nos hace amenazante, y que cada vez los días buenos son menos en relación con los malos y desde el corazón empiezan a escapar frases que expresan nuestra angustia. Veremos en los próximos capítulos cómo el lenguaje y los pensamientos van dando luces sobre este momento.

Aparece entonces la angustia de la revelación y el vértigo de sentirnos obligados; ya ni siquiera es porque queramos, sino porque todo en nuestro interior lo pide, y se torna mandatorio hacer un cambio. Esta luz ya no solo es de esperanza, es una necesidad de sobrevivencia.

En este instante será fundamental tomar conciencia de cómo está nuestra pareja interna, cómo estamos siendo acompañados en este proceso y cómo todos estos elementos podrán competir, literalmente, con nuestros miedos y culpas.

Entonces entra a jugar la principal fantasía hedonista, la del querer transitar por este camino sin dolor y en el menor tiempo posible. Al darnos cuenta de que esto no es factible, retrocederemos muchas veces y, luego, reiniciaremos el circuito hasta el próximo colapso. Esto puede ocurrir tantas veces como lo necesitemos, y aunque el planeta entero nos diga o nos grite que el cambio es necesario, hasta que no decidamos en lo más profundo de nuestra intimidad asumir ese «segundo de coraje» que necesitamos para dar el paso, nada nos podrá obligar o convencernos de hacerlo.

Este segundo de coraje en que tomamos el impulso para cambiar es como tirarnos a una piscina que no sabemos si tiene el agua suficiente, pero empezamos a sentir cierta paz de solo pensar que podemos estar

inmersos en ella. Aparece, por algunos segundos, una sensación de silencio y paz de solo pensar en «saltar», pero, por cierto, se acaban rápido porque, con mucha eficiencia, surgen también los mandatos y las contradicciones que nos gritan «cambia, pero mejor no cambies», «hazlo, pero mejor no lo hagas», etc.

Lo hermoso es que esta pulsión por el crecimiento y la felicidad golpea fuerte y aunque la sensación de paz que experimentamos haya durado solo un par de segundos, es la que nos muestra que es la decisión correcta y que necesitamos sentirla nuevamente.

Para tener ese segundo de coraje en un trabajo que nos hace daño, en la búsqueda de alguien a quien amamos, en la necesidad de poner fin a una relación tóxica, en cambiarnos de ciudad, o cualquier otro desafío que debamos enfrentar, hay que tomar en cuenta que requerimos de solo un segundo, solo uno, y después de ese segundo ya todo será otra cosa, otra situación, serán otros los desafíos, los miedos y los aprendizajes, y también otras las consecuencias, tanto las positivas como las negativas.

Lo que no podemos perder es la paz que nos genera esa opción; eso tiene que mantenerse a pesar de estar tristes, asustados o confundidos por no saber para dónde ir ni cómo avanzar.

Después de ese segundo que produce un vértigo como el que debe provocar tirarse en paracaídas –algo que, aunque sí he tenido muchos momentos de coraje en mi vida, nunca he hecho–, debemos aceptar el miedo, lo ingrato, la tristeza y la culpa. Incluso, puede pasar, y varias veces, que nos arrepintamos y, al hacerlo, lejos de encontrar paz, aparezca la angustia y todas las emociones con las que convivimos en el proceso anterior.

Estas emociones nos confirman que no queremos volver por ese camino; aunque no veamos aún claramente hacia dónde queremos ir, la sola aventura nos seduce y, a ratos, nos alegra.

Este salto al precipicio de la mano de nuestros miedos –porque se salta con ellos; no esperen no sentir miedo para saltar porque no lo harán nunca–, solo cuenta con el convencimiento del amor propio, que es más que la autoestima, porque requiere de autocuidado y autorrespeto. Hay algo en nuestro interior que nos dice, y ya no lo podemos negar más, que tenemos que hacerlo, que necesitamos sanar y que ese camino que desconocemos adónde nos lleva, sin duda es mejor que el que teníamos.

La culpa con los demás, con los niños, con la familia y los amigos debemos manejarla y aceptarla bajo el convencimiento de que quienes me quieren estarán mejor si yo estoy mejor y que mi capacidad para

amarlos será mucho mayor si yo he aprendido a amarme de verdad.

Cuando un ser humano entiende que el amor de la vida es uno mismo y que nadie nos va a querer como nosotros nos queremos a nosotros mismos, que nadie nos va a cuidar, a respetar y a proteger como nosotros lo hacemos con nosotros mismos, entonces y solo entonces, nuestros vínculos con el mundo serán sanos y potencialmente fuertes, en proporción a lo que aprendimos a entregarnos a nosotros mismos.

De esto se trata el «segundo de coraje», ese instante que nos lleva a decidir desde «no como más harinas», pasando por «voy a conquistarlo», hasta «te tengo que dejar, no porque no te ame, sino porque no nos hacemos bien». Después de ese segundo se inicia otro capítulo, otra serie, con otros desafíos y habrá que poner toda la voluntad, la perseverancia y la sanación de culpas y miedos al servicio de ese segundo, que no se transita con placer, pero sí con el convencimiento de que esa luz que partió siendo tan pequeña y nos atemorizaba, hoy es una realidad, y así como nos acostumbramos a vivir en la oscuridad y en el dolor por demasiado tiempo, ahora tendremos que conquistar el derecho y la obligación de aprender a vivir en la luz que ese segundo de coraje nos permitió tomar.

En este libro verán que cada palabra dicha por ustedes, cada situación, cada vínculo que aparece, requiere, de una u otra forma, de esta energía de cambio, de ese momento de vértigo para producir un cambio, que puede ser desde una dieta, una palabra transformada en hábito, el cambio de un juicio o el inicio de un movimiento social.

Al segundo de coraje estamos todos invitados, aunque no todos logran alcanzarlo, pero quienes lo toman y actúan acorde a él, siempre verbalizan estar en un mejor lugar que antes de haberlo asumido y actuado en consecuencia. Hay una frase que me encanta y que refleja el sentido de este libro: «Donde sonríe el alma, ahí hay que estar».

En los siguientes capítulos veremos cómo este mismo proceso se repite una y otra vez en cada una de nuestras decisiones y cómo está presente en todos los aspectos de nuestra vida, desde los aparentemente más pequeños, como el lenguaje que usamos a diario, hasta en las acciones que realizamos en público.

RELACIONES TÓXICAS

Si de mí hubiese dependido, me hubiera encantado que el tema más consultado hubiese sido cómo conseguir paz interior. Pero no es esa la consulta que más me llega, aunque sí lo es una que, en el fondo, apunta a lo mismo: ¿cómo puedo ser más feliz cada día? Digo que es la misma búsqueda porque es esa paz la que nos permite estar más conscientes de aquellas situaciones o relaciones que nos impiden estar tranquilos.

Con frecuencia escucho frases como: «no puedo vivir sin ella/él», «hago cualquier cosa por mantener mi relación de pareja», «hago lo que sea porque la/lo amo», «mi vida sin él/ella no tiene sentido», y tantas otras similares. Todas estas declaraciones me hacen pensar en la definición que tenemos del amor, sobre todo en el mundo latino. Claramente, este es el primer punto que debemos analizar, ya que es el origen de muchos de los sufrimientos en nuestra sociedad.

El concepto del amor que tenemos arraigado en nuestros corazones es uno muy dañino, insano, incluso diría que es muy patológico, porque se fundamenta en el dolor, en el apego y en la necesidad.

Como dice con tanta razón una amiga mía, monja budista, no es el amor el que causa el sufrimiento, sino que es el apego el que nos hace sufrir. El apego tiene que ver con sentir ese afecto como mío, como si fuera algo que me perteneciera. Así hemos sido educados desde pequeños, para sentir que todo nos pertenece. Se nos enseña a decir mi auto, mi casa, mi celular y de ahí a mi hijo, mis padres, mi pareja, etc., hay solo un breve paso.

El apego nos da la ilusión de que las personas o las cosas nos pertenecen y, por lo tanto, no se pueden ir de nuestro lado. Llegamos, incluso, a creer que el «otro» debe ser y actuar como nosotros esperamos que lo haga. Desde este enfoque del apego, sentimos que el control es una forma de poder; un ejemplo de esto son los celos, que siguen siendo considerados como un gesto de coquetería, cuando en realidad son el inicio de la manifestación más directa de futuros actos de control que seguramente causarán mucho daño.

Todavía existen personas que piensan que si un chico molesta y hasta golpea a una chica en la escuela es porque «le gusta» o «está interesado en ella». Estas ideas se fundamentan en el modelo judeocristiano, que enfatiza el vínculo entre el amor y el sufrimiento, según el cual la «prueba» de que se ama a alguien es la medida en que uno es capaz de soportar abusos. Y si a esta mirada equivocada sobre cómo deberíamos amar le agregamos la tercera condición de esta definición patológica del amor, que es la de la necesidad, el «combo» está completo.

La imagen que se nos entregó desde pequeños para ilustrar en toda su magnitud esta idea del amor es el concepto de «la media naranja». Esta idea, patológica por cierto, refleja que somos la mitad de algo en busca de nuestra «otra mitad» para sentirnos completos. Esta definición parte con un pésimo pronóstico desde antes de que siquiera exista cualquier relación, ya que seguramente uno de los dos crecerá y necesitará salir de ese vínculo cuando no necesite más aquella otra «mitad» que en un principio le era tan útil. Un amor que se construye a partir de este concepto terminará llamándose «tóxico» de acuerdo con los lenguajes actuales.

El problema principal que nos lleva a desarrollar relaciones de este tipo es la falta de amor propio que, como ya saben, es más que la autoestima, porque el amor propio implica autocuidado y autorrespeto. Para desarrollar ambos conceptos, además de quererse y aceptarse continuamente, tenemos que desarrollar el concepto de pareja interna –largamente desarrollado en mi libro anterior, *La libertad de ser quien soy*–, y que tiene que ver con aprender a relacionarse con uno mismo en todas las dimensiones posibles. En términos sencillos, se trata de que aprendamos a conversar con nosotros mismos como si nuestro «yo» fuera un «otro», y lo cuidemos como a nuestro mejor amigo y, desde ahí, lo consolemos, protejamos, respetemos, etc. Cuando estamos satisfechos con nuestra pareja interna y hemos aprendido a establecerla como lo más importante para nosotros mismos, no buscamos desde la carencia, desde la falta de algo, sino que desde la conciencia de la plena elección. A esto me he referido antes con una frase que ya se ha hecho tan popular que incluso ha sido traducida: «No se puede salir a buscar pareja con hambre, porque en esas circunstancias se 'come' cualquier cosa».

Sin temor a equivocarme, me atrevo a decir que todas y todos hemos comido con hambre y solo cuando sufrimos indigestión nos preguntamos qué pasó. Y, seguramente, lo que pasó fue que comimos con hambre porque teníamos una pareja interna debilitada o, peor aún, nunca habíamos tenido una pareja interna.

Con frecuencia escucho frases como «me siento solo(a)» o «necesito tener pareja». Quien las dice demuestra que no está bien internamente y que con seguridad no encontrará una relación sana, porque aunque parezca extraño y sea fuerte decirlo, no deberíamos necesitar a nadie, sino amar a mucha gente.

Lo que está claro es que cuanto más grande y fuerte sea mi pareja interna, menor será mi sensación de soledad y de carencia. El amor no es una necesidad, sino un compartir, y no para que nos proteja, cuide y

complete, sino que es un vínculo que desde nuestra abundancia comparte con la del otro. Nadie puede solucionar nada por nosotros, solo puede acompañarnos, así como nosotros tampoco podemos completar a nadie.

Cuando realmente entendemos que nadie nos va a cuidar como nosotros nos cuidamos a nosotros mismos, que nadie nos mima como nosotros nos mimamos, que nadie nos defiende, cubre, protege, ni nos quiere como nosotros lo hacemos con nosotros mismos, recién entonces estamos preparados para formar una pareja sana que puede desarrollar todo su potencial.

Si estamos satisfechos con nosotros mismos podemos salir a buscar pareja y elegir «qué comemos» «cuándo» y «con quién». Incluso desde nuestra abundancia podemos decidir «no comer» y quedarnos «solos» desde nuestro mundo interior completo; no es indispensable tener pareja para buscar ese espacio de paz que es la felicidad.

Es importante entonces distinguir una relación de pareja que se inicia entre personas que no tienen resuelta su propia relación de pareja interna, y cuyo amor propio es muy débil, ya que necesitan de un otro que se los «complete». Cuando una persona tiene esta carencia y conoce a alguien que siente la «completa», suele usar una linda palabra para describir lo que siente por el otro: «química». Dice que sus energías «casualmente» se cruzaron y que entre ellos hay «sintonía» o que fue el «destino» quien los reunió. Lo que esta persona siente es que algo «explota» en su interior, porque su «puzle interno» se acaba de completar. Para esta persona es como si el otro trajera consigo esa pieza que le faltaba, llenando su corazón de emociones hermosas que le provocan taquicardia y que coinciden con lo que siempre hemos visto en las películas y escuchado en las canciones, que es el amor romántico.

Sin embargo, en estas relaciones no hay paz, muy por el contrario, lo que existe es inquietud, la cual erradamente creemos que produce mucho gozo, ya que según la definición de amor de «la media naranja» que hemos internalizado, que se nos paralice el corazón se entiende como un buen síntoma. En cambio, la tranquilidad nos parece aburrida y carente de emoción y, por lo tanto, la desechamos rápido como forma de vínculo normal.

Lo que esperamos es casi no poder dormir, estar todo el día atentos al celular o cualquier otra variable que nos haga sentir muchas emociones, pero, por sobre todo, lo que esperamos es esa sensación inicial de haber encontrado la pieza que faltaba en nuestro puzle, lo que internamente se percibe como que llegó algo que necesitábamos.

Aquí es importante mencionar que cuando tenemos carencias internas, aquello que nos seduce en el otro, con el paso del tiempo, será lo que más nos va a molestar. Por ejemplo, si lo que nos gustó cuando conocimos al otro fue que era protector(a), después nos parecerá dominante y posesivo(a). Si era gracioso(a), después nos incomodará porque lo consideraremos superficial y que no toma nada en serio.

Esta forma de entender el amor solo se experimenta cuando creemos que el otro cubre algo que nosotros no somos capaces de darnos a nosotros mismos y nos conectamos desde nuestra carencia y no desde nuestra abundancia. Después de este «flechazo» inicial, y muchas veces producto de la energía circulante, empiezan a aparecer las primeras discusiones, las cuales si las analizamos con atención, veremos que en el fondo todas, en mayor o menor medida, tienen que ver con el control. Como en una primera etapa consideramos que este control es una expresión de amor, hasta estas discusiones las terminamos tomando como muestras de ternura que hacen que las reconciliaciones sean dulces y apasionadas. Pero si las observamos atentamente notaremos que empiezan a generar una angustia en la base de la relación, porque internamente tenemos la certeza de que no hemos solucionado nada. Generalmente, uno de los miembros de la pareja pide perdón por el control ejercido, trasladando sutilmente la culpa al otro, quien la acepta porque lo/la «ama», y así se acepta esa disculpa, pero permanece la sensación de haber sido el/la responsable de la discusión.

Igual que en ciertos circuitos de violencia de género, estas discusiones son como el combustible para disfrutar de la reconciliación, la cual se vive como una «luna de miel»... hasta la próxima discusión.

Con el tiempo, estos ciclos se hacen cada vez más frecuentes y los días buenos y pacíficos son cada vez más breves. Pero como la distorsión se encuentra en la definición misma de la relación y del amor, seguimos pensando que así son las cosas, que toda relación tiene su lado bueno y su lado malo, y que hay que pagar los costos de estar en pareja. Con esto no quiero decir que las relaciones sanas no tengan nunca problemas, por supuesto que los tienen y muchos, pero estos no pueden encontrarse en el tejido básico de su estructura. Los problemas existen y las etapas también, pero esto se puede solucionar y avanzar. A lo que me refiero es a que en el molde del apego, el control y la necesidad estas carencias se mantienen todo el tiempo como los pilares que sostienen la relación.

Además, suele ser el caso que las personas con estas carencias internas o con parejas internas muy debilitadas, sean hijos de padres con historias de amor insano y, por ello, han internalizado que aguantar es parte del compromiso amoroso. Esto puede alcanzar un punto en que ambos empiezan a sentir que los números no dan, que si antes los días buenos eran cinco a la semana, ahora solo son dos, mientras que los otros cinco lo pasan mal, tienen la panza apretada, no pueden dormir bien por la angustia, respiran entrecortado y tienen la sensación diaria de estar bajo una energía negativa que no les permite disfrutar de nada. Es como si la relación fuera lo único importante o lo único que viéramos en forma nítida, mientras todo lo demás queda atrás en medio de la penumbra.

Es en este momento que entran a jugar su papel los mandatos acerca del sufrimiento que mencioné antes y que expliqué en forma extensa en mi libro anterior. Porque si yo pienso que la vida es un «valle de lágrimas» y que todo se consigue con «sudor y sangre», entonces, obviamente, debo permanecer en esa relación; no habría para qué romper el vínculo si «así es la vida», o lo que es peor aún, «es la vida que me tocó». Solo cuando entendemos que ese juego, por apasionante que nos parezca, es insano y no nos lo merecemos, podremos empezar a sanar.

Quizás una de las preguntas que más me plantean ustedes es si este tipo de relaciones, en las que la frase típica es «ni contigo ni sin ti», pueden dejar de ser tóxicas con el tiempo. Al respecto, debo decirles que tanto en mis años de experiencia clínica, como en los talleres y en los estudios que he realizado, solo he visto contadas con los dedos de la mano parejas que lo han podido resolver verdaderamente. Ello, porque para lograrlo se requiere de mucha voluntad, conciencia de las carencias mutuas y aprender a incorporar una definición de amor sano, sin apegos ni necesidades. Y esto no se puede hacer sin terapia, sin ayuda y sin entender que, además de cambiar los paradigmas del sufrimiento, debemos desarrollar en términos individuales nuestro amor propio y una muy buena pareja interna. Lo que he visto que suele pasar es que cuando uno de los dos hace ese camino y desarrolla estas características, el otro o la otra ya no calza en su vida; esa pieza que al principio calzaba perfecto desde la necesidad, ahora está satisfecha desde la pareja interna y dejamos de amar al otro, porque la definición enferma que teníamos del amor cambió por una de amor sano, y ojalá para siempre. En esos casos, lo mejor es agradecer al otro y despedirse con lo aprendido, y no seguir intentando, una y otra vez, que las piezas calcen.

Se dice que lo que empieza mal termina mal; no sé si eso sea así siempre, porque creo en el ser humano y en su posibilidad para evolucionar, pero sí creo que si algo parte desde la carencia es difícil que pueda complementarse de manera sana, a menos que hagamos un trabajo individual y de pareja que nos lleve a recomenzar bajo otros códigos, y que estos nos permitan construir una relación nueva, distinta a la anterior.

Yo, como la gran mayoría de las personas en su proceso de crecimiento, tuve una relación tóxica importante y varias otras establecidas desde la carencia. Evidentemente, en ese entonces no conocía el concepto de amor propio. Muy por el contrario, tenía la idea de que en una relación de verdad había que darlo todo, sin límites. Nada era mejor, según yo en esa época, que la conjunción del amor con el sufrimiento. Lo miraba así porque pensaba que en esos patrones el sufrimiento añadía a la relación un dejo de bondad y de dulzura, como si sufrir por amor nos hiciera mejores personas y, con un enfoque bastante enfermo, nos validara desde ese lugar.

Es por esto que cuando cambiamos de modelo y optamos por la paz y la plenitud, claramente es indispensable ese segundo de coraje para empezar esta nueva etapa, probablemente dolorosa en un comienzo, pero con la certeza de que la paz nos acompañará desde ese instante en adelante. En este tipo de situaciones, como en muchas otras, este segundo se toma con miedo, con vértigo, incluso con pánico, pero cuando lo asumimos, marcamos un antes y un después en nuestra vida.

Cada vez que lo converso con gente que ha tomado su segundo de coraje, todos y cada uno de ellos, recuerda el minuto exacto cuándo lo hicieron, dónde estaban y qué hacían; yo, personalmente, recuerdo cada instante de todas las veces que lo he hecho y que, por distintas situaciones, me ha tocado experimentarlos. Son momentos inolvidables.

Es evidente que si en la actualidad existe tanta preocupación por este tipo de relaciones de pareja es porque hay más conciencia de las reglas de poder, porque hoy, a diferencia de hace algunos años, cada vez más personas tenemos presente la necesidad de vivir en paz y en plenitud, y entendemos que las cadenas de sufrimiento no son una virtud.

Gran parte de esta conciencia es fruto del trabajo que ha realizado el movimiento feminista, que ha puesto en evidencia cómo desde hace siglos se nos ha educado para construir estas relaciones tóxicas.

En el próximo capítulo, veremos cómo se entiende el conflicto desde esta perspectiva y qué podemos hacer cuando estas relaciones

enfermas se depositan en otro tipo de vínculos, como los de madre e hijos, padres e hijos, amigos y las relaciones laborales con una estructura de poder muy marcada.

Sigamos este viaje que nos enseña cómo todo, absolutamente todo, parte desde uno y cómo terminamos creando nuestra vida según las definiciones aprendidas desde la infancia, según patrones y paradigmas que deberemos cambiar, pero antes tendremos que elevar nuestros niveles de conciencia y así centrarnos en la plenitud y en el desarrollo de nuestra pareja interna.

VÍNCULOS TÓXICOS Y MODELO PATRIARCAL

Si aplicáramos siempre la ley del espejo, tal vez veríamos que los vínculos tóxicos reflejan lo que cada una de las partes carece. Es como si aquello que produjo la atracción mutua hubiese sido la característica que más resalta en el otro, una que necesitamos desde la carencia, pero que, al mismo tiempo, es la que más nos molesta en la otra persona.

Desde el modelo patriarcal, el cual explica cómo lo masculino ha ejercido un dominio sobre lo femenino durante siglos, las relaciones tóxicas se hacen más comprensibles, porque en estos vínculos siempre hay uno que ejerce el poder sobre otro, haciéndolo sentir culpable por ser el causante de sus propias malas conductas. Este poder suele darse con mayor frecuencia desde lo masculino hacia lo femenino, aunque también puede ocurrir al revés.

Cuando se produce, como explicaba en el capítulo anterior, esa sensación de haber encontrado la pieza que le faltaba al puzle es como si sintiéramos que le hemos entregado a esa otra persona las llaves para jugar con nuestra intimidad. Dado que nuestra pareja interna es débil o no existe, el otro o la otra toma control sobre nuestra identidad y, en especial, sobre nuestra paz interna. En el caso de este modelo, lo masculino siempre ha sido educado para ejercer el poder frente a lo económico y lo sexual y, culturalmente, ha sido comprendido por lo femenino como una forma de protección y de seguridad. Esto determinaba, por ejemplo, que los hombres fueran atractivos si exhibían la capacidad de ofrecer estos dos atributos, sin importar las bases emocionales fundamentales en la formación de cualquier vínculo. Esta manera de entender las relaciones hizo que durante mucho tiempo las mujeres creyeran que debían estar a la «espera» de ese alguien que las hiciera felices, sin el cual su vida estaría incompleta. En este sentido, los cuentos tradicionales, la cultura Disney, Televisa y Venevision son un clarísimo ejemplo de cómo se nos educó en una definición del amor centrada en la carencia de lo femenino y en el ejercicio del poder de lo masculino. Todo ello magistralmente disfrazado gracias a una visión de amor romántico, en el que la mujer siempre tenía un papel pasivo y el hombre uno muy activo.

Otro aspecto importante de esta educación es que esclaviza a hombres y mujeres en ideales de belleza que siguen siendo patrones de elección hasta el día de hoy. Así, las mujeres lindas siempre son las buenas de la historia, las que encuentran el «amor de su vida» en hombres guapos y millonarios. Las consideradas feas son las malas y, generalmente, mueren de manera horrible en castigo por su maldad. Más aún, en este modelo ni siquiera la infidelidad es responsabilidad

masculina, sino que la culpable es la otra mujer que provoca al hombre, quien no es capaz en estas circunstancias de tentación de contener su deseo sexual.

Cuando una relación nace sobre principios patriarcales tan profundos, que además han inculcado a las mujeres no solo a ser culpables, sino que además a ser enemigas entre sí, es muy difícil que las relaciones tengan buen pronóstico. Los valores patriarcales requieren de mujeres de baja autoestima, con un concepto falso de humildad, que caen permanentemente en la autodescalificación y que poseen la sensación de que desde un yo incompleto, esperan, ansiosas, la llegada de aquello que las completará y las hará felices para siempre: un hombre.

Pero cuando este sistema se hace consciente, por lo menos en lo público, junto con el desmantelamiento de los principios judeocristianos, como la educación que promueve la valoración positiva del sufrimiento, empezamos a entender que aquello que era visto como normal en el matrimonio de nuestros abuelos, por ejemplo, hoy al mirarlo con otros ojos, más reales, ya no es lo que queremos en nuestra relación.

Es verdad que a estos elementos más bien sociológicos se les suman otros que tienen que ver con una cultura desechable, en la cual tenemos menos paciencia, y en la cual no nos resignamos con una vida que nos hace mal a nosotros y a los que están a nuestro alrededor. Esto es, sin duda, el piso con el que debiéramos contar, pero no puedo dejar de mencionar que hoy también existe más coraje, honestidad y valentía para no querer vivir relaciones que dañan o alteran nuestra paz interior.

Quizás a esto se deba que la palabra toxicidad en las relaciones se haya puesto tan de moda. Ahora estamos teniendo claro qué nos hace mal y qué no. El problema es cuando lo aprendemos después de haber pasado por una relación tóxica, sin haber elegido usando el buen criterio de poner el acento donde debiéramos haberlo hecho.

Si nuestra pareja interna no existe o es débil, como mencionaba en el capítulo anterior, entonces la probabilidad de que establezcamos vínculos dañinos y de distintos tipos es mucho más alta. Es por ello que este concepto de las relaciones tóxicas, ya no se usa exclusivamente para describir las relaciones de pareja, sino también para los vínculos parentales, laborales y de amistad. Todas estas relaciones tienen varios elementos en común que hay que tener en cuenta. Por una parte, todas, sin excepción, parten de una carencia que no ha sido resuelta y que, probablemente, se deriva de la infancia y que termina por generar

necesidades afectivas muy grandes, por una concepción errada del amor como lo definimos anteriormente, basada en el apego, el control y la necesidad. Otra característica es que se desarrolla en los vínculos importantes, significativos para ambas personas, que tienen altas dosis de intensidad y adrenalina, sobre todo al comienzo. Podrían llamarse relaciones entretenidas-dependientes, donde la necesidad marca que se construya este «ni contigo ni sin ti».

Como decía anteriormente, el poder y el juego con este es fundamental en este tipo de relaciones que llamamos de codependencia. Ambas personas quedan atrapadas en una red, donde el que está bajo el poder del otro empieza a sentir miedo y culpa de salir de ahí, independiente de que sepa que necesita hacerlo.

Por ejemplo, algo que me preguntan siempre es por las relaciones tóxicas entre madres e hijas. En estos casos se junta el poder de la energía femenina, pero en su peor versión, porque lo que termina originando este vínculo dañado son las carencias o necesidades no resueltas de la madre, lo que lleva a que la hija muchas veces se sienta culpable de lo dañado de la relación y tenga mucho miedo de la separación.

Ahora, si hacemos el ejercicio al revés, y suponemos que es la hija quien tiene las carencias y establece el poder frente a su madre, encontraremos una figura materna frágil, cuya pareja interna es débil y a quien le resulta muy fácil «enganchar» con las demandas contradictorias de su hija. Por eso, el cambio igualmente tendrá que partir en la madre y, desde ahí, ayudar a resolver las carencias de su hija, las que seguramente estuvieron marcadas por la misma debilidad de la madre. En este tipo de vínculo es fundamental una terapia que sane ambos mundos internos, porque si no, la fórmula se repetirá con otros afectos, muy probablemente, los de pareja. Si ya ambas son adultas y nunca aprendieron a relacionarse, ni tampoco se preocuparon, ni por separado ni juntas, de sanar sus carencias, entonces o comienzan ahora y se sanan o dosifican cuánto se reúnen, con el fin de no aumentar el daño mutuo o a terceros.

Esta situación es distinta a una relación de pareja, donde en general uno se demora, de acuerdo con todos los estudios, alrededor de siete años en tomar conciencia y romper la relación, en ocasiones bien, otras con desgarros tremendos, pero se puede terminar, aun cuando haya hijos o hijas de por medio, como veremos pronto. En el caso de las relaciones filiales, es más complejo porque no se puede ni se debieran romper las relaciones para siempre. Por lo tanto, si no hay una reestructuración terapéutica del vínculo, solo queda dosificar lo que

nos exponemos a ese vínculo que nos daña tanto. Podemos, eso sí, tener nuestro segundo de coraje para sanarnos en términos individuales y aprender desde nosotros mismos, si el otro no quiere, a relacionarnos de una mejor forma, en especial, protegiendo nuestro amor propio para que no nos hagan daño una vez más.

Otro asunto por el que me consultan con frecuencia es sobre los vínculos laborales insanos, esos que solemos llamar tener una relación tóxica con nuestro jefe o jefa. En estas situaciones, claramente, hay una línea de poder explícita, y si el subordinado o la subordinada tiene baja autoestima, con el paso del tiempo empieza a sentir que es abusado(a) en distintos planos, y termina convencido(a) de que no hay otras opciones. Así se teje una red que hace imposible salirse de ella, pero también hace intolerable permanecer ahí.

En estos casos es fundamental una terapia individual para trabajar el amor propio y empezar a visibilizar esta red en la que fueron enredándose de a poco, seguramente habiendo sobrepasado los límites laborales. Esos márgenes, rotos en un principio, que se experimentan como un privilegio en un inicio, rápidamente se transforman en angustia y conflictos internos que hacen que cada día sea menos llevadero.

Evidentemente, en este tipo de historias generalmente el hilo se corta por lo más delgado, es decir, quien tiene menos poder se retira y, si no está en terapia, saldrá con la sensación de un daño profundo en su mundo interno. Solo con un trabajo personal podrá entender que formó parte de un «juego» que ambos integraron, producto de carencias personales no trabajadas.

Nos queda revisar cuando estos vínculos se dan entre amigos. Aquí pasa algo muy curioso, porque, en general, las relaciones comienzan muy parejas e igualitarias, sin que sea posible percibir que, paulatinamente, uno de los miembros empieza a tomar poder y el otro, a quedar sometido. Esto, mirado desde las carencias, es visto en un principio casi como una hermandad o como si fueran «almas gemelas», algo muy parecido a las relaciones de pareja, pero sin el contenido erótico, por cierto.

Pero este control empieza a asfixiar y a dañar las confianzas y, como siempre pasa, uno de los miembros tendrá la sensación de desgaste por darlo todo y el otro manifestará una permanente insatisfacción. Cuando estos vínculos se han construido por años o, al revés, en poco tiempo, pero con gran intensidad, cuesta mucho despedirse y agradecer, porque la red que los atrapa, como es obvio, está llena de miedos, culpas y castigos. Peor aún es cuando en el

vínculo se han creado o guardado secretos amenazantes, que aumentan el terror de la despedida. Nuevamente, sería importante hacer una terapia, no solo por el bien del vínculo, sino para descubrir dónde está la carencia que produjo el enganche, porque ese patrón puede volver, de hecho, seguramente lo hará, con otros vínculos aún más difíciles de romper.

Todas y cada una de estas relaciones –a excepción de las sanguíneas– terminarán rompiéndose y, muchas veces, de mala manera, por lo menos al principio. Recuerdo que en un seminario una asistente me dijo algo que me pareció muy sabio y que me hace mucho sentido respecto de este punto: «Las situaciones afectivas terminan solo cuando terminan bien». Sin duda que para que esto ocurra se requiere de mucho trabajo personal, porque esto no siempre involucra al otro, lo podemos hacer en solitario. Solo cuando uno de los involucrados, en el mejor de los casos los dos, se ha sanado de esas carencias, o por lo menos está consciente de ellas, podrá sentarse a conversar sobre lo vivido, aunque lo más frecuente es que ese diálogo no ocurra.

Cuando se decide terminar una relación tóxica, justamente por sus características dañinas, se nos torna muy difícil cortar todo tipo de comunicación, que es lo que urge hacer. Es en estos casos cuando ustedes me empiezan a preguntar: «Pili, ¿lo llamo para desearle un buen año?», «es que está de cumpleaños o me enteré de que murió su mamá», etc. La respuesta es NO. Una vez que logramos salir de una relación tóxica, todos esos argumentos son excusas para repetir el circuito que tan bien conocen. Ningún mensaje en el teléfono, en las redes, ningún *like* que el otro pueda percibir, es sano cuando esto se corta.

Siempre pongo el ejemplo de la depilación, que entenderán más las mujeres, pero que los hombres de hoy también comprenden. La cera, cuando se coloca para depilar, se tira de una vez y muy rápido, así el dolor es menor. En cambio, si la vamos tirando o jalando de a poco, el dolor es mucho más fuerte.

Hoy, debido a la tecnología, es mucho más difícil cortar el contacto y no ver y saber del otro. Por eso, quizás, se esté alargando tanto este tipo de vínculos; aun cuando sabemos que nos hace mal, no perdemos la ansiedad de saber del otro constantemente. Es por ello que la terapia no solo es sana para descubrir nuestras carencias y desarrollar la pareja interna, sino que también para recibir el apoyo necesario para tener la fuerza de voluntad de no buscar al otro con excusas, que podrán ser hasta emotivas, como por ejemplo, «solo quiero despedirme», «hay cosas que necesito decirle para cerrar», etc. Estas frases en vínculos

dañados, pero que no son tóxicos, pueden ser útiles después de mucho tiempo de haber terminado, pero en las que nos convocan son una manera de volver a empezar el circuito del dolor o una manera de exponerse a recibir un rechazo difícil de superar.

Aquí, el ego forma parte importante del problema, ya que dejar o ser dejado toca nuestra vanidad de manera peligrosa y ello nos puede llevar a recaer. Las personas involucradas en relaciones tóxicas, en general, tienen muy metido el concepto de fracaso y, como es frecuente, todo su entorno cercano, desde el principio de la relación, supo y vio que eso no iba a funcionar. Es entonces cuando entra a jugar el ego para demostrarles a los demás –y a uno mismo– que estaban equivocados, y duele mucho cuando llega el momento de reconocer –en ese punto donde la vanidad se mezcla con las carencias– que los otros tenían razón. Este aspecto alarga mucho más la agonía, porque se transforma en un desafío por cambiar al otro o a la otra, o por cambiar la relación para no quedarse solo(a), para ganarle al resto y sentir que el amor, aunque sea patológico, fue más fuerte. ¡Ese es un gran error!

Al final, esto funciona como una adicción, necesitamos rehabilitación, y eso implica no más drogas, que obviamente es la otra persona. Por eso es tan frecuente que estas parejas terminen y vuelvan muchas veces, aunque tanto para los ojos internos como para los externos sea evidente que la situación no da para más, mientras los ciclos van y vienen, llenos de promesas e intentos que solo desgastan el mundo interno y vincular de las personas.

Luego, llega un punto en que nadie del mundo social cercano les cree cuando terminan y les dan poca vida cuando se reconcilian. Generalmente, es uno de los integrantes de la relación quien «despierta» ante lo tóxico y comienza su proceso de sanación tras su segundo de valentía.

Antes de cerrar este capítulo, quiero detenerme en otra de las preguntas más recurrentes que ustedes me plantean y que tiene que ver con lo que ocurre con los hijos e hijas en las parejas en este tipo de relaciones. La verdad es que exponer a los hijos a un modelo de amor basado en el control, el apego y la necesidad es un pésimo ejemplo para su vida futura. Además, hay que considerar que estas relaciones son muy intensas, incluso pudiendo llegar a ser violentas en ocasiones y eso, sobra decirlo, daña profundamente a los niños.

Terminar una relación tóxica debe ser una de las situaciones afectivas más difíciles de emprender por todo lo explicado anteriormente. En esta red se mezclan muchas cosas: la carencia, la

intensidad, la necesidad, la pasión, el miedo, las culpas, etc. Y si a todo ello le sumamos la maternidad y la paternidad, el desafío parece imposible, pero la buena noticia es que no lo es. Los niños lo primero que necesitan es estabilidad y el reflejo de un amor sano, partiendo por el amor propio de ambos adultos, que claramente este tipo de relaciones no entrega. La pareja se puede terminar, pero la relación de los padres con sus hijos es indisoluble y, por lo tanto, con o sin ayuda, tendrán que ser capaces de alejar su toxicidad de los niños y establecer con ellos vínculos sanos fuera de este contexto.

Cuando uno cierra los ojos y respira profundo, inmediatamente aparece en el alma, como una foto, la imagen de la relación tóxica en la que estamos entrampados. Si al abrir los ojos desconocemos aquello que acabamos de observar, está perfecto, solo que tendremos que pagar las consecuencias de esa ceguera.

Ver y decidir salir de ahí u optar por no ver, tiene costos, pero solo una de esas elecciones conduce hacia la paz, independiente del dolor por el que hay que transitar. El otro, en cambio, asegura una angustia casi permanente, disfrazada de sonrisa ocasional.

Al final, uno decide, pero creo firmemente que todo lo que atenta contra nuestra paz interna, se paga demasiado caro. La clave siempre va a ser trabajar nuestras luces y sombras, reconocerlas, amarlas y aceptarlas. Esto nos hará desarrollar una pareja interior que nos permitirá elegir si queremos o no tener una relación, qué tipo de relación y bajo qué condiciones, pero siempre basadas en un amor sano, sin apegos, sin control y sin necesidad, sino que cimentadas en el placer de amar y compartir.

Si para llevar a cabo los cambios que hemos discutido en estos dos capítulos, no necesitamos un segundo de coraje proveniente de lo más profundo de nuestras entrañas, la verdad no sabría decirles en qué tipo de situación pueda ser más necesario. Es de radical importancia ese segundo en que cerramos los ojos y nos vemos libres, ya que al abrirlos nuevamente, sabemos que tenemos el valor para actuar a partir de ese vértigo interior que nos impulsa. Lo haremos con miedo, pero lo haremos.

En los próximos capítulos estudiaremos otro de los temas que requieren valentía y que tienen que ver con los hijos e hijas y los apegos que establecemos con ellos, fruto también de nuestra mala e insana definición del amor que nos han transmitido por años.

MIS HIJOS / HIJAS SE VAN

Como ya les mencioné, otro de los tópicos sobre el que me consultan bastante es cómo sobrellevar el momento en que los hijos o hijas se van de casa porque ya son adultos. Díganme si para hacernos cargo de este tema no hay que tener mucho coraje. Es que la vida, una y otra vez, nos vuelve a centrar en los apegos y en los desapegos, y si profundizamos más, tal vez nos demos cuenta de que ello tiene que ver con nuestros miedos y también con nuestros proyectos personales.

En la cultura occidental nos enfatizan desde pequeños el sentido de pertenencia y nos inculcan que las cosas, e incluso las personas a nuestro alrededor, nos «pertenecen». Entonces todo pasa a ser «mi» juguete, «mi» celular, «mi» auto, «mi» pareja, «mi» esposa, «mis» padres y, por supuesto, y con mucha intensidad, «mis» hijos.

Quizás el hecho de gestarlos, verlos nacer y sentir que son tan frágiles, nos hace entender con mucha naturalidad que nos pertenecen. Por ello también gran parte de nuestros desvelos y preocupaciones diarias tienen que ver con lo que les podemos dar, ya sea en lo material o emocional.

Otro aspecto relevante que debemos considerar es cómo la cultura occidental nos condiciona para creer en una lógica lineal del tiempo. Producto de esto, no podemos aceptar que los niños partan de este mundo antes que nosotros y que nos dejen viviendo sin ellos. Es tan inmensa esa pérdida que ni siquiera tiene nombre, no tiene un espacio propio en la sociedad, es como si no existiera, como si negáramos hasta su posibilidad. Así, por ejemplo, si perdemos a nuestra pareja quedamos viudos, si perdemos a nuestros padres somos huérfanos, pero el estado de perder un hijo ni siquiera tiene nombre, porque nuestra forma de concebir los afectos lo niega como realidad posible.

Es por ello que, nuevamente, debemos detenernos a analizar nuestra concepción del amor, donde el control, la carencia y la necesidad marcan el vínculo.

La manera que tenemos de entender nuestra relación con los hijos es muy contradictoria, porque racionalmente sabemos desde que nacen que algún día se van a ir de nuestro lado, que es lo sano y bueno para todos, incluso se escuchan frases bonitas basadas en los versos de Kahlil Gibran, como que nuestros hijos no son nuestros hijos sino que son solo prestados, pero cuando llega el momento en el que son adultos y se quieren ir, en muchos casos, hacemos todo lo posible para alargar su despedida y les ofrecemos múltiples «sobornos» para que no se vayan, como lo veremos en el próximo capítulo.

¿Por qué nos cuesta tanto soltar a nuestros hijos para que hagan su propia vida? Tengo que decir que, mayoritariamente –por lo menos de

manera explícita–, esta es una preocupación más frecuente en las madres que en los padres, y las causas de esto son obviamente culturales. A muchos les ocurre que perciben que el rol de madre o de padre es bien evaluado por quienes nos rodean si manifestamos no querer que nuestros hijos se vayan. Esto es, que si yo digo –como lo hice con los míos, por lo demás– que quiero que mis hijos se vayan de la casa, la mirada social es reprobatoria y tiende, por lo menos implícitamente, a tener una sanción social.

Esto responde a la idea de que amar implica estar apegado, suponer que donde mejor van a estar es con nosotros, donde los podamos controlar y, así, supuestamente, los podemos proteger para que nada les pase. Además como, sin importar la edad que ya tengan, los seguimos viendo y tratando como si fueran niños, es más fácil mantener esta postura de dependencia, a través de la cual les hacemos sentir cierta fragilidad que les transmite que no poseen la fuerza ni la capacidad para vivir de manera independiente.

Recuerdo al respecto un taller en el cual una mujer japonesa me comentó que le llamaba mucho la atención el verdadero dolor que apreciaba en muchos padres o madres en nuestro país cuando uno de sus hijos se iba de la casa. Me dijo que no lograba entender por qué no se alegraban de que ya fueran grandes y veían su partida como algo saludable y necesario, tanto para ellos como para los hijos. Al preguntarle cómo era para ella, desde el entendido de que para nosotros el apego es una forma de expresar cuánto amamos al otro, me respondió: «Cierra los ojos... imagínate una estación de trenes enorme, con cientos de rieles. Cuando tú naces, la vida te coloca sobre un riel, y ese riel es exclusivamente para ti. No se puede poner un tren encima del otro porque se dañarían ambos y ninguno podría moverse, solo hay espacio para uno; solo cabes tú y nadie más. Al lado tuyo, hay otros rieles, en los que irán los trenes de tu papá, de tu mamá, de tu hermana, de tu pareja, etc. Cada persona tiene su propio riel y el desafío para cada uno es avanzar por su riel en soledad, pero acompañado de los demás, quienes a veces estarán cerca mucho tiempo, otras, muy poco. Pero no hay nada que se pueda hacer en ese aspecto, simplemente, así es la vida».

Con tus hijos e hijas pasa lo mismo, también tienen sus rieles propios desde que nacen; tú solo los vas a acompañar por un tiempo, pero ni ellos ni tú pueden salirse de su propio riel para hacerse cargo del riel del otro, porque son individuales. Cuando ellos decidan seguir su camino y dejar de estar a tu lado es solo eso, y podrás comprobar que si los educaste bien en el amor, el respeto y el cuidado, estarán

pendientes de ti, aunque estén lejos, y que al igual que le dijo el Zorro al Principito: «Solo con el amor se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos».

Cuando esta mujer me explicó esta imagen de los trenes y los rieles me resultó muy fácil comprender muchas cosas, como cuando me dijo que «esta es la lógica por la cual no sufrimos más por la pérdida de los niños, porque entendemos que los rieles son personales, y comienzan y terminan en cualquier momento, sin ningún control de nuestra parte. En ninguna parte está establecido que el riel de los viejos tiene que terminar antes que el de los jóvenes. Cada riel tiene su extensión y su camino, y solo puede ser acompañado por otros durante parte del trayecto, pero nadie puede hacer ese camino por nosotros, ni mucho menos solucionar los obstáculos que enfrentaremos».

A través de este bello ejemplo, esta mujer me permitió reconocer casi todas las alteraciones vinculares que me ha tocado ver en mis treinta años de profesión y en mi propia vida también. Porque esta mirada incluye las alteraciones que se suelen producir en diversos tipos de relaciones, sean estas de pareja, familiares u otros tantos vínculos en los cuales sentimos que compartimos rieles siendo que eso nunca es así, dado que nuestros caminos son únicos e intransferibles.

¿Qué nos pasa, entonces? ¿Por qué nos cuesta tanto que nuestros hijos e hijas se vayan, si todo indica que así es la vida, y eso es lo que seguramente nosotros mismos hicimos cuando jóvenes?

Aquí hay un tema que es clave: la definición del lugar desde el cual yo amo a mis hijos. Y cuando digo desde qué lugar, me refiero a nuestra concepción de qué es y cómo debe ser el amor, el cual en este tipo de casos suele estar anclado en la carencia.

Cuando esas madres o padres me dicen «me muero si mi hijo(a) se va», noto que hay algo que esa persona traspasó en su hijo que no logró desarrollar por sí solo(a).

Está comprobado que este «síndrome del nido vacío», como le solemos llamar, afecta siempre más a aquellas personas que no tienen o no han tenido proyectos personales y que han enfocado su vida a vivir a través del otro y para el otro, y nunca para ella o él mismo. Es decir, que si nunca tuve conciencia de mi riel –recurriendo al maravilloso ejemplo de la señora japonesa–, y sentí que mi vida consistía en estar pendiente de los otros y eso me hacía sentir acompañada y, sobre todo, útil y necesitada, entonces cuando el riel de al lado se mueve, gira o, en el peor de los casos, se acaba, mi vida pierde sentido porque nunca entendí que yo tenía mi propio camino, independiente de mis roles y de mi quehacer, y que era mi propio riel

al cual en realidad le debía prestar atención, no al de los otros.

Cada vez que cuento que cuando mi hijo se fue de mi casa, a los veintiocho años, lo fui a dejar al ascensor para que no se arrepintiera, la gente se ríe y me mira con expresión de reproche, como si fuera una madre desnaturalizada, porque según nuestra formación no debiéramos querer que los hijos se vayan. Frente a este juicio, cuando explico que lo extraño sería que a los veintiocho años él todavía quisiera vivir con su madre en lugar de buscar una independencia que le permita ser y sentirse adulto, lo empiezan a entender un poco más.

Además, no debemos olvidar el otro lado del asunto, es decir, que también es una necesidad de nosotros como madres o padres, no continuar entregando pautas de convivencia toda la vida, como «lava los platos», «ordena tu habitación», o esperar a que el hijo(a) llegue de madrugada después de salir con amigos, etc. La vida tiene ritmos y ciclos para todos y, tarde o temprano, ellos caen por su propio peso. Si no los escuchamos, siempre vamos a terminar con problemas.

Lo claro en esta situación es que para muchos es una repetición de los mismos patrones que genera cualquier relación tóxica, y su origen responde a cómo enfocamos nuestro amor por los otros, en este caso nuestros hijos; en el capítulo anterior, por la pareja. Si lo hacemos desde la carencia, el control y la necesidad, el vínculo no será sano.

Resulta tan evidente que lo que ocurre cuando tenemos esta visión del amor se debe a que no hemos hecho el trabajo de desarrollar nuestro amor propio y que tampoco hemos sido conscientes de cómo se nos enseñó a amar, tanto en nuestra familia como en la sociedad en la cual crecimos, y que lo hemos internalizado de manera inconsciente.

Si observamos cómo se relacionan los animales veremos que todos pasan por una primera fase de apego, necesaria y maravillosa para desarrollar confianza, un vínculo para aprender a recibir y dar amor; pero llega un momento en todas las especies en que esos cachorros se van y construyen su vida en forma independiente y autónoma. Si bien los seres humanos entendemos esto desde lo racional, al momento de dejar ir, ya sea ese primer día del jardín de infantes, del colegio o ya cuando se van de la casa a vivir solos, tenemos sentimientos ambivalentes en los cuales se mezcla nuestra comprensión de que es bueno para ellos tomar su camino, pero a la vez no queremos que se independicen de nosotros.

Este sentimiento es mucho más agudo cuando se vuelven mayores de edad y tienen que iniciar su camino como adultos, momento en el cual, por un lado, los sentimos capaces y, por otro, los seguimos viendo como niños frágiles y potenciales candidatos a sufrir o equivocarse. El

hecho de que sufran o se equivoquen es inevitable, como también nos ocurrió a todos para poder crecer y evolucionar, lo cual hace que a veces no se entienda cómo pretendemos que maduren si permanecen tan sobreprotegidos por nosotros.

Cuando me consultan por este tema, siempre les devuelvo la pregunta de si la angustia la tienen por los hijos o por ellos mismos y, después de pensarlo un rato, parece que siempre llegan a la misma respuesta: que sienten miedo de estar sin ellos, de saber que no los podrán controlar ni estar informados de su vida, pero esto responde a que su propia vida gira en torno a la de sus hijos y ahora que parten, no saben qué hacer consigo mismos.

En este libro leerán que les repito muchas veces que no desarrollar su amor propio y no tener proyectos personales, la falta de pareja interna, siempre los va a afectar y dañar en sus vínculos afectivos.

En la práctica profesional también he descubierto una segunda forma en que los padres no terminan de soltar y dejar ir a los hijos. Esta consiste en que si bien estos se van, les siguen dando recursos para «ayudarlos» a ser adultos. Esto no es más que una forma de manipulación que, en lo que me ha tocado ver, nunca funciona, porque en el fondo lo que ocurre es que los padres lo usan para mantener el control y, con ello, la autonomía de sus hijos es restringida y relativa.

Cuando nos hacemos responsables de nosotros mismos como adultos –lo que es más que solo ser mayor de edad–, nos tenemos que hacer cargo tanto de los costos como de los beneficios que esta situación conlleva. El ser adulto –como siempre digo en los talleres– tiene que ver con saberse los precios de las cosas y administrar no solo los placeres, sino también los deberes. Entonces, si ellos, los hijos, tienen independencia con «gancho», nunca lograrán resolver totalmente el desafío de ser adultos y no solo mayores de edad.

Un punto que para mí fue central en la partida de mi hijo fue decirle explícitamente que no quería que nunca más viviera conmigo. Recuerdo su carita cuando se lo dije, pero el sentido de mi frase estaba centrada en el más profundo amor, y espero que ustedes lo entiendan así como lo entendió él también.

¿Cuándo puede mi hijo volver a vivir conmigo? Cuando algo no haya salido bien en su vida, por ejemplo, a raíz de un divorcio, de una situación de cesantía, de una enfermedad, etc. Es decir, cuando mi hijo esté sufriendo, tendría que vivir conmigo de nuevo, o tal vez, cuando yo lo necesite por estar muy enferma, dañada, etc. No deseo ninguna de estas situaciones para nada y por eso es tan cierto aquello de que no quiero que nunca más viva conmigo porque lo que más deseo, en lo

profundo de mi ser, es que tenga una vida plena y feliz.

Una vez escuché una frase que me pareció que resume muy bien los conceptos principales de este capítulo y es aquella que dice que el gran desafío de ser padre o madre es criar hijos que no nos necesiten para nada. Para muchas personas esto puede sonar muy duro, pero esta frase encierra una gran verdad y es de todo sentido.

Creo que entender que ellos tienen rieles distintos y que algún día dejarán de caminar a nuestro lado, nos abre la hermosa oportunidad de no descuidarnos a nosotros mismos como adultos y de recuperar siempre a nuestros niños internos para cumplir nuestros sueños. Nuestra meta debe ser acompañar, y solo acompañar, los sueños de otros, y aprender a centrarnos en soltar del corazón la tarea bien realizada.

Una madre y un padre me decían en un taller «me encanta verlos irse, verlos que parten con lo que les entregamos a hacer su propio camino y verlos caminar desde lejos sintiendo que la tarea ya fue cumplida. Los seguiremos acompañando desde lejos y así nosotros podremos continuar con nuestros sueños pendientes».

Sin duda que para llegar a decir frases así, ese padre y esa madre debieron hacer un trabajo personal, en el cual el desprendimiento fue trabajado muchas veces en su vida y en sus proyectos.

Aquí vuelve a tener sentido lo expresado en el primer capítulo: que necesitamos un segundo de coraje que marcará un antes y un después en nuestra vida, cuando hayamos permitido volar a nuestros hijos, porque después de él comenzaremos de cero como cualquier experiencia. Seguramente, será central evaluar qué es lo que queda adentro de la casa cuando ellos ya no están.

¿No les parece que es un buen resumen de este capítulo que nos enseña a soltar, a dar gracias por lo recorrido, a evaluar cómo hicimos la tarea de educar, y cómo corrige, a veces de manera obligada, nuestro concepto de amor basado en la necesidad, la carencia y el control?

MIS HIJOS / HIJAS NO SE QUIEREN IR

En este capítulo analizaremos una situación que se está produciendo con cierta frecuencia desde hace ya algunos años y que es una suerte de derivada de la que revisamos en el capítulo anterior. En esta oportunidad, veremos casos en los que, en lugar de que los padres busquen formas para que los hijos no se vayan de su casa, son los hijos quienes no se quieren ir y asumir que ya deben ser adultos responsables de sí mismos. Podríamos decir que es lo contrario a la situación que ya vimos, pero en realidad tienen bastantes similitudes, ya que el apego es el mismo, solo que ahora se trata de una deformación del vínculo por años, a raíz de que los padres no han sabido poner límites a los hijos y ahora esto se manifiesta en que están muy cómodos como para irse de la casa y hacerse responsables de sí mismos.

Por cierto que en este caso no me refiero a aquellos casos en los que hijos e hijas permanecen en el hogar para contribuir con el presupuesto familiar cuando el dinero de los padres no alcanza para mantener a la familia. Tampoco cuando, por distintas circunstancias, los hijos e hijas se quedan para acompañar y cuidar a un padre o hermano enfermo o con alguna dificultad mayor. En estas situaciones comprendemos que se trata de un tránsito temporal y que, en algún momento futuro, el salto hacia la autonomía y la independencia ocurrirá de todas maneras.

El meollo de este capítulo, en cambio, tiene que ver con que un padre y una madre quieren que sus hijos se vayan, pero sienten culpa de decirlo claramente y cuando hablan sobre el tema, sus palabras no tienen mayor resonancia, porque esos hijos no tienen ningún interés en hacerse cargo de ellos mismos y asumir las responsabilidades económicas y emocionales que ello implica.

Cuando uno analiza estas historias, siempre hay pautas de mimos históricos en esos niños, sobreprotección intermitente o muchas descalificaciones que les hicieron sentir que eran incapaces de valerse solos. También aparecen situaciones en que tanto el padre como la madre nunca pusieron límites, lo cual suele hacer crisis en la adolescencia y estos hijos aprovechan todos los servicios entregados a su beneficio.

Es como si fueran hijos(as) «sin hambre» de vida. Nada los motiva mucho y les falta disciplina para alcanzar sus sueños o, literalmente, no saben cuáles son y navegan entre miles de actividades y oportunidades que no resultan y ahí continúan: disfrutando de los beneficios de los casados y de los privilegios de los solteros.

Es una generación, o una porción de ella para ser más justos, que en

el fondo tiene muchos miedos, entre otros al deber, a equivocarse, a no saber qué quieren, se sienten inseguros y prefieren –algunos de manera consciente y otros inconsciente– seguir al alero protector de una estructura que puede incluso no gustarles, pero que les resulta funcional a sus sentimientos.

Esto se origina en los adultos, quienes piensan que le dieron todo a ese hijo, que lo ayudaron cuando lo necesitó y que ahora esperan que despegue. Si bien no reconocen la serie de exigencias y descalificaciones a que los expusieron, las posteriores culpas y remordimientos, cuyo origen no tienen muy claro, los hace retroceder porque literalmente ya no saben cómo actuar.

A ratos les da la impresión de que su hija(o) está depresivo y le ofrecen terapia, pero esta generalmente, ocurra o no, suele no dar buenos resultados. En otras oportunidades, a esa depresión le llaman flojera, y es entonces cuando aparecen las mayores descalificaciones y le enrostran el pasado de esfuerzo hecho para criarlo, educarlo y darle lo mejor posible –mucho mejor que lo que ellos nunca tuvieron–, y le lanzan que a su edad ellos ya tenían pareja y hasta hijos, se mantenían solos, etc. Esto, por supuesto, no hace sino aumentar el distanciamiento y los sentimientos encontrados en todos los participantes de la discusión.

Suele haber muchas discusiones que abordan desde quién está a cargo de la casa, del orden, la hora de levantarse, el lavado de la loza o de la ropa, la hora de regresar de las fiestas, etc., hasta que cualquier minucia puede ser motivo para provocar roces. Como decía en el capítulo anterior, la vida tiene ciclos de dependencia y de autonomía que, cuando se alteran, causan interferencia en todos los círculos afectivos.

Dentro de este grupo de jóvenes hay hijos e hijas mimadas a quienes sus padres les financian todo lo que piden y les hacen sentir que no tienen para qué irse, si en casa están tan cómodos todos. También hay otro grupo en el que están los que ya trabajan y sus padres les dan a entender a través de lo que les dicen, pero también por cómo actúan, que no tienen para qué irse, que ahorren su dinero ya que en la casa pueden funcionar como adultos sin que nadie lo pase mal, siempre y cuando los límites y deberes hogareños se cumplan. Este grupo sería el más sano de todos, sin embargo, en algún momento, estos hijos deben salir de su estado de comodidad y vivir el riesgo de no estar amparados por los padres.

También existen los famosos «ni-ni», aquellos que ni estudian –porque lo dejaron de hacer o nunca lo han hecho– ni tampoco

trabajan. Este es el caso más complejo de hijos que no asumen su situación, ante lo cual se necesita con urgencia una terapia que permita analizar los componentes de la relación padres-hijos tanto desde lo vincular como desde su desarrollo individual, es fundamental ver qué pasa con su amor propio y los miedos que no les permiten avanzar. Cabe destacar que aquí se incorporan experiencias previas que fueron vividas como fracasos, sobreprotección al punto que el hijo(a) llegó a la mayoría de edad sin saber quién es, la aplicación de un modelo de educación basado en el éxito y no en los talentos, y una historia polarizada entre la falta total de límites y exigencias, acompañada de una sobreprotección invalidante.

También encontraremos a los que tuvieron una relación de pareja, paralela a su desarrollo profesional, y que al terminar esa relación viven una depresión que los afecta en lo productivo y los lleva a un estancamiento que les impide continuar con su vida de manera sana. En estos casos, lo que observamos es un intento por volver al regazo seguro de la casa porque ahí nadie les puede hacer daño.

Lo que podemos concluir de todos estos ejemplos es que, con excepción de un estado que requiera de una terapia debido a una depresión o una búsqueda de identidad, en todos ha sido la actitud de los padres y las madres la que ha generado esta paralización en los hijos. Es importante destacar que lo más frecuente es que cuando hay un padre y una madre presentes no se trata de que ambos vean por igual la situación. Suele ocurrir que mientras uno sobreprotege al «niño(a)», el otro o la otra siente que hay que ser más exigente, hasta el punto de pedirle o exigirle que se vaya de la casa.

Cuando se trata del caso de una familia uniparental la situación es mucho más difícil y dolorosa, porque entre ambos integrantes de la familia lo que destaca es la manipulación por ambos lados, con momentos de mucha rabia y muy poca capacidad de aceptación mutua en este camino mal definido.

En la sociedad de hoy, donde la educación se sigue planteando desde el cultivo del tener y no del ser, los hijos e hijas tienden a crecer muy satisfechos, sin contar con una noción del esfuerzo que es necesario para conseguir algo y sin conocer el concepto de reparación ni de perdón, lo que dificulta que puedan elaborar una vida normal en un mundo en el que todo hay que tratar de arreglarlo y uno se levanta y se cae mil veces.

La tecnología en estas condiciones de nada sirve, ya que crea la ilusión de estar conectado con el mundo, pero, en el fondo, las personas están muy solas y, en forma paulatina, las redes sociales se

transforman en la única forma de relacionarse con una generación que sigue creciendo en estudios y trabajo, mientras la persona está paralizada, sin mover su energía hacia ningún lado.

En una sociedad donde todo es desechable, donde todo se elimina y se empieza siempre algo nuevo, los jóvenes sienten una fatiga frente a tanto estímulo, un aburrimiento ante el exceso que los paraliza en lugar de invitarlos a buscar sus propias experiencias, y hace que este muchacho se instale, casi paralizado, a esperar que la vida pase y, por *delivery*, le llegue a su casa la respuesta que debe buscar en su interior; pero ignora cómo hacerlo, ya que todo en su vida le ha sido dado desde afuera.

Por otra parte, aunque con contradicciones por la rabia que genera, en esa casa se le sigue lavando y planchando la ropa, se le prepara comida cuando se le antoja y, lo que es peor, muchas veces a la carta; cuenta con servicios como internet, teléfono celular e incluso alguien que le hace su cama y el aseo de sus espacios, como si fuera un servicio obligatorio y natural, además de merecido por su condición de hijo(a), sin llegar a entender que es la casa de sus padres y no la de él o ella.

Recuerdo un taller en el que una madre muy angustiada preguntó al grupo y a mí, qué hacía con cuatro hijos hombres –que son los que más suelen pasar por este tipo de situaciones; algo tendrá que explicar los cambios del modelo patriarcal al respecto–, entre los veintiocho y los treinta y cinco años, y que no querían irse. Lo curioso del caso era que cuando uno escarbaba en el discurso de esa madre encontraba cierto dejo de orgullo sobre su rol de madre, porque sus hijos no la querían dejar, a pesar de su visible y notorio cansancio por tener que estar todo el día reiterando las normas, por lo demás, conocidas por todos.

Esto que le pasaba a esta madre es lo que ocurre en el fondo y que tiene que ver con que la definición de amor basada en el apego nos hace sentir que lo hemos hecho bien si nuestros hijos están casi pegados al lado nuestro y mal cuando nos quieren dejar. La contradicción de esa madre la reconocimos en todas las historias, donde, por un lado, los padres querían y necesitaban que los hijos se fueran para tener tiempo para ellos y, por otro, había cierto dejo de orgullo en el hecho de que ellos quisieran estar junto a sus padres siendo adultos. Es precisamente esta contradicción la que hace que este proceso sea tan difícil de solucionar, porque se quiere y no se quiere avanzar al mismo tiempo.

A esta madre en particular, otra, en igualdad de condiciones pero con el tema más resuelto, le dio una solución maravillosa. Le dijo: «Esto es muy fácil, solo tienes que empezar a bajar la calidad de los

servicios de la casa». Eso quería decir que si a los hijos les gustaba el jamón, ya no se compra o se compra uno de peor calidad. Que si era fundamental el wifi, se paga uno de menor calidad. Que si la ropa lavada está lista los lunes, ahora será los miércoles, etc. Seguramente, muchos de estos cambios paulatinos afectarán a los adultos, pero tenemos que pensar que la casa no puede ser un hotel cinco estrellas, porque nadie quiere abandonar uno así y, por lo tanto, tendrán que empezar a sentir que puede ser más grato vivir afuera que bajo las nuevas condiciones.

Otro aspecto importante que apareció en los talleres fue que si esos jóvenes ganaban dinero, tenían, y en un porcentaje importante, que pagar cuentas de la casa, sobre todo, de los servicios que más usan, como internet, celulares, luz y otros.

En síntesis, para que nuestros hijos vuelen necesitan percibir exigencias dentro de la casa, que, dada su edad, se les haga incómodo cumplir o, por lo menos, les sea desagradable. Y esto, por favor, no es falta de amor. Si alguien lo entiende así quiere decir que su definición de amor es la antes descrita, un amor en torno al apego, la carencia, la necesidad y, por lo tanto, lo primero será eliminar las culpas y las ansiedades, y después aplicar las medidas señaladas.

Esto es amor del sano, el que entiende que todos tenemos rieles distintos, y cada uno su propio desafío de desarrollo y, en el caso de los hijos, este desafío de crecimiento es lejos de nosotros. Solo los podemos acompañar, pero no podemos hacer el camino por ellos.

Entiendo que puede ser doloroso y me pasa muchas veces, cuando veo sufrir a los míos, que desearía con locura vivir esa tristeza yo y que no fueran ellos quienes la experimentan. El tema es que eso no es sano y, además, no corresponde. En esas circunstancias los podemos acompañar, pero no solucionarles nada, a veces ni siquiera podremos conversar hasta que ellos nos den el espacio.

Con el tiempo, nos transformamos a veces con angustia, otras con orgullo y con placer, en espectadores de las vidas de nuestros hijos y lo que hagamos con esa angustia es trabajo de nuestro riel y no es traspasable a ellos bajo ninguna circunstancia.

Debemos tener el coraje para sacarlos de nuestro riel, si alguna vez estuvieron dentro, y mucho más para hacer cosas que literalmente los expulsen del nido para que puedan volar solos. Aquí quizás no es solo un segundo de coraje el que necesitemos, sino que varias decisiones paulatinas que van formando seres humanos independientes, con muchas ganas y necesidad de desarrollar sus propios proyectos, sin el amparo de los adultos.

Hasta el momento hemos visto en estos capítulos que si bien las preguntas y las temáticas son distintas, el fondo siempre es el mismo y este tiene que ver con una definición equivocada del amor, basada en la carencia y en la necesidad, y no en la felicidad o autonomía del otro.

En todos los ejemplos, sin embargo, está este vértigo, la invitación a tomar ese segundo de coraje necesario para continuar avanzando en una vida llamada a la plenitud individual y al encuentro con la paz.

En los próximos capítulos veremos cómo esta situación de riesgo puede ser percibida desde los vínculos, el lenguaje y el tejido afectivo de una sociedad. Tanto en forma individual como social, todos estos procesos necesitan en algún momento de un segundo de coraje.

REARMAR EL TEJIDO AMOROSO DE LOS VÍNCULOS

Hasta ahora hemos revisado cómo los vínculos requieren con frecuencia de este segundo de coraje, ya sea para sanar o para que podamos dar un salto en la evolución de nuestra conciencia y así seguir con los proyectos personales por nuestro propio riel.

Quizás hoy somos más conscientes, o estamos más alertas, del tipo de vínculos que mantenemos con quienes nos rodean de lo que estuvieron nuestros abuelos... o, tal vez, ellos tenían certezas de las cuales, hoy, nosotros carecemos.

De verdad, creo que a nivel social hay un tejido amoroso que se ha ido perdiendo. No nos tratamos bien. Hay palabras que antes eran de buena educación y que hoy no se dicen; realizamos pocos gestos de cariño para otros, cada día sonreímos menos, entre tantas otras conductas que nos alejan cada vez más de los otros.

Resulta así contradictorio que mientras se supone que estamos cada día más conectados, y eso puede ser cierto con los que están lejos, estamos cada vez más alejados de quienes están cerca nuestro. ¿Qué pasa con ellos? Pareciera que tenemos la ilusión de estar en mayor contacto, pero en el fondo no es así.

En una estructura social que nos segrega entre distintas posiciones políticas, habitacionales, educativas, geográficas, económicas, es difícil encontrarse con lo distinto; parece que solo nos imponemos de aquello que refuerza nuestras posturas: nos reunimos con gente similar a nosotros en cuanto a sus ideas, situación económica, nivel cultural, lugar donde vive y circula, etc., leemos y/o escuchamos la prensa acorde con nuestra línea de pensamiento y seguimos en redes sociales también a gente parecida a nosotros. Esto genera que, como sociedad, no nos conozcamos, y esta ausencia de conocimiento hace que sintamos miedo frente al otro, a lo distinto. De ahí nace una serie de juicios y prejuicios, propios de la ignorancia, que nos llenan de temores, rabia, resentimientos, y buscamos protegernos estableciendo el mayor distanciamiento posible. Este tema lo trataré más adelante.

Este tejido social tiene como eje divisorio el dinero y nuestra relación con este. El dinero no es visto como una energía que circula, y debe circular, para que haya abundancia para todos, sino que se percibe al igual que los afectos como algo propio; es un apego más en nuestras vidas y valoramos, por ello, la seguridad que nos entrega.

Esto explica la necesidad de acumular dinero que sienten muchos y la sensación de inequidad de la gran mayoría, que no percibe ninguna relación entre el esfuerzo para obtenerlo y la retribución que obtienen por ello.

Si esta forma de relacionarnos está haciendo crisis en casi todo el

mundo, es porque hay estructuras que están colapsando y que requieren de la creación de una nueva forma de relación. Este nuevo enfoque sobre el dinero, si bien no de manera absoluta, se parece más a como se vive en lugares más pequeños, pueblitos, ciudades de tamaño medio, en lugar de lo que ocurre en las metrópolis, donde las carencias son mayores y donde el tener es más importante que el ser.

He dicho muchas veces en este libro que nuestra concepción del amor es muy dañina, puesto que se basa en el apego, el control y la necesidad. Esto explica nuestra manera de vincularnos con lo externo, con lo que tenemos y con lo que nos falta, el apego a nuestras cosas y el sufrimiento cuando las perdemos. Es por ello que existe esta sensación de soledad a pesar de estar rodeados de gente, el miedo a perder algo nos invade con mucha angustia todo o casi todo el tiempo.

Si a lo anterior se le agrega lo que nos ha ido pasando con la bondad, algo que aún hoy genera desconfianza, se va entendiendo cómo algo que parte tal vez en el ámbito sociológico y político, termina repercutiendo en nuestra vida privada, sin preguntar. Así, la bondad como forma de mirar el sistema social se considera un signo de estupidez y solo se piensa en la astucia como modo para funcionar y sobrevivir en una sociedad que se muestra cada vez más agresiva e invasiva.

A este análisis, sin duda, no podemos dejar de incorporar la imposición moderna de la cultura de lo desechable, el *on-off* que demanda la impaciencia y la exigencia de que todo ocurra, se entregue, se haga rápido y, más encima, a esto se le suma nuestra baja capacidad para aceptarnos los unos a los otros, la dificultad que tenemos para entender la reparación como un concepto necesario, y tantos otros principios básicos que requerimos para poder comprender por qué los vínculos nos preocupan y tanto.

Desde esta postura, con esta falta de un tejido social amoroso, dejamos de prestar atención a nuestra propia conciencia y a nuestras decisiones cotidianas y, por ello, se nos hace más difícil darnos cuenta de si estamos preparados para «pegarnos el salto» para tener el segundo de coraje necesario para evolucionar.

Es por eso que estos segundos de coraje son tan difíciles y aparecen en forma tan invasiva, como si fueran un impulso que nos sobreviene cuando, en realidad, no son más que el resultado de un largo proceso de mirar lo que hemos estado negando por largo tiempo, hasta que nos sobreviene una energía interior que no es otra cosa que la vida misma, que pulsa por abrirse paso y materializarse en un estado de conciencia y de acción. Nace en nosotros una certeza que nos dice que ya no

podemos seguir acatando aquellos mandatos externos sobre cómo debemos vivir nuestras vidas. Lo que surge con la fuerza de un volcán próximo a estallar es que por primera vez aparece la paz que nuestro corazón anhela como lo más importante en nuestra vida; mientras que todo lo desechable deja de tener relevancia y es reemplazado por el convencimiento de que una vez que demos el salto a la otra orilla, allí estará esperándonos la bondad y la felicidad que necesitamos.

Esta situación que les describo y los cientos de historias que la ejemplifican, son mucho más frecuentes de lo que podríamos suponer; lo que ocurre es que la mayor parte de las personas no las comenta abiertamente. Lo dramático que encierran es que este sentir determina la estabilidad de las relaciones de quienes están pasando por este estado y tienen un efecto tremendo en las relaciones de pareja, de familia y hasta de amistad, entre quienes están vinculados con la persona.

Según el pensamiento más convencional, se supone que cuando somos adultos, nuestros vínculos primarios debieran estar resueltos y nuestras relaciones debieran fluir con mucha naturalidad y honestidad, entendiendo que a esas alturas habremos resuelto y aceptado cómo somos nosotros mismos y cómo son quienes nos rodean, en particular, nuestra pareja.

Evidentemente, esto está lejos de ser así, y durante toda la vida se van reactivando conflictos no superados, incluso traumas de la niñez, los que alteran el presente, con el agregado de que se van sumando personas a la historia, las que en ocasiones ayudan y en otras, perjudican aún más tales relaciones.

La rabia, la sensación de injusticia, la falta de cariño, las diferencias expresadas entre los hermanos, etc., marcan cada Navidad, cada cumpleaños, cada día de la madre o del padre, a veces sin ni siquiera tener claras las causas de ello. No es de sorprender entonces que estas fechas tan anunciadas por la publicidad como días de felicidad, sean para tantas personas días de gran angustia. «Se me aprieta el estómago cuando voy a ver a mi mamá o a mi papá», «No soporto ir a la casa de mis padres si está mi hermano, a él siempre lo quisieron más que a mí», «Mis papás se separaron cuando yo era chica y nunca he tragado a la nueva mujer de mi padre», «Mi mamá quedó viuda hace poco y ya tiene pareja; yo soy grande, pero no entiendo cómo pudo reemplazar a mi papá tan rápido».

A más de alguno de ustedes les debe resonar alguno de estos contenidos, sacados textualmente de comentarios que recibo y en los cuales se evidencian, sin excepción, todas las alteraciones que tenemos

en nuestras definiciones de qué es el amor.

Seamos claros: todos los vínculos que tengamos van a estar siempre teñidos con nuestra imperfección. Es por ello que no existen los vínculos que en algún momento no experimenten cierto tipo de roce o conflicto. Por lo mismo, y al estar conscientes de ello, siempre debemos estar alertas a nuestras emociones, para conversarlo cada vez que aparezca algún problema. Por lo mismo, no es sano decir que no se quiere hablar de una situación para no producir problemas, o plantear que si se habla vamos a dañar a alguien; esto, al final, son solo excusas dictadas por el miedo. Todos los que han guardado secretos por años, gritarían en esta parte del libro para contar el mal negocio que hicieron y cómo les reventó una bomba atómica al haber retenido tanto tiempo lo que sentían. Aquella frase típica de que no debemos irnos a dormir con algo pendiente no puede ser más cierta que en los vínculos familiares.

Si hay amor, en estos afectos, siempre debiéramos intentar solucionar los problemas cada vez que sucedan. Si no hay amor, porque el daño ha sido enorme, se tendrá que evaluar el tema del perdón, como un regalo de liberación para ambos, y si esto no es posible, después de haber hecho todos los intentos genuinos que somos capaces de hacer, habrá que optar por la paz y la salud mental, y alejarnos de esas personas que nos roban energía y nos quitan la paz.

Es en estos tipos de vínculos en los que inevitablemente vamos a requerir de decisiones que implican tener un segundo de coraje, para llegar a darle una solución al conflicto, a lograr, ojalá, el perdón o, tal vez, al alejamiento o, por lo menos, la graduación de los tiempos para no alterar nuestra paz.

Como les he dicho y continuaré diciendo en este libro, la paz interior es lo único que no se puede transar, y todo lo que nos quite la paz debe ser eliminado o al menos limitado lo más posible, con el fin de que no nos haga daño.

Por ejemplo, una mujer me decía en un taller que la que le quitaba la paz era su mamá. La describió como una mujer muy negativa y llena de miedos, y a ella le costaba mucho que no le afectaran sus discursos cada vez que la iba a visitar. También me decía, por supuesto, que a pesar de ello, ella igual amaba a su madre y no quería dejar de verla. Entonces, le pedí que durante una semana fuera a ver a su mamá y cronometrara con reloj en mano hasta cuánto tiempo podía permanecer con ella, entregándole mucho amor, sin que le diera rabia, sin que su madre la empezara a atacar y que, al mismo tiempo, pusiera atención a qué aspectos de esa conversación no le hacían daño a ella.

Después de varios encuentros para observar los tiempos y, por supuesto, para observarse a sí misma, la mujer llegó a la conclusión de que cuarenta y cinco minutos era el tiempo perfecto para que no surgieran los desencuentros y ataques y, además, concluyó que tampoco podía ir todos los días.

Alguien podría pensar que la forma de analizar esta situación es egoísta y, seguramente, en el contexto de la cultura que promueve el sufrimiento como un valor positivo, tiene razón. Sin embargo, la solución que alcanzó esta mujer es la forma más generosa de actuar con su madre, porque durante ese lapso le da amor genuino, no se hacen daño ninguna de las dos y la paz en el alma de esa hija queda intacta.

Esta es una forma sana de manejar vínculos con adultos, en los cuales los límites, la autoconciencia y la honestidad con uno mismo son fundamentales. Esto es así porque los vínculos se deben configurar desde una definición de amor sano, libre, amoroso, sin apegos y sin miedos.

Si mi papá se casó de nuevo y no acepto a su nueva pareja, después de revisar este conflicto y sanar aquella herida, podré, desde el amor, pedirle a mi padre que por cada ida a su casa a compartir con ella, yo quiero y deseo tiempo exclusivo con él en un café o en mi propia casa.

Un aspecto central en el tema vincular es saber pedir lo que uno necesita. Es frecuente suponer –desde un criterio insano, por supuesto– que la otra persona, si me conoce por tanto tiempo, tendría que saber lo que me hace falta y cómo resolver un conflicto, sin que sea necesario que medie ninguna palabra. Sin embargo, en las relaciones afectivas, tan importante como el dar es el recibir, y ambas acciones se deben expresar con la misma naturalidad y sin miedo a ofender o presionar al otro. Será el otro quien deberá decir si puede acceder o no a lo que se le ha solicitado, pero la petición y la entrega son dos condiciones indispensables para que los afectos se refuercen.

No es verdad que los vínculos sean cien por ciento incondicionales, con suerte, lo son los de los padres y madres con sus hijo(a)s, pero todos los demás deben ser recíprocos para mantenerse y fortalecerse.

Lo dicho tampoco significa que estemos ante una transacción en la cual debo exigir que me den lo mismo que yo doy; pero si yo doy mi máximo, la otra persona me debe dar su máximo también, aunque su máximo y el mío sean diferentes. Si uno está centrado en encontrar y mantener la paz interior en cada decisión que toma, la reciprocidad es fundamental para poder experimentarla. Las relaciones son de a dos, así se construyen, así se mantienen y así se acaban también. Ninguna

relación nace en la soledad.

En los capítulos anteriores, desarrollé el tema de los padres y los hijos en relación con el apego de soltarlos o no, dependiendo de dónde se encuentran nuestros miedos. Lo mismo ocurre con las relaciones tóxicas antes descritas, ya que en ellas, más que en otras situaciones, se evidencia cómo el tejido de la relación está dañado, casi en la configuración misma de la relación, y eso es lo que hay que cortar para encontrar –y dejar de buscar– esa paz a la que todos estamos llamados a conquistar.

En este capítulo hemos transitado de lo social a lo íntimo, para entender un poco más qué nos pasa con los vínculos hoy, y cuando y de qué forma se necesita la valentía para sanar, cuidar o despedirse de alguna relación, según sea el caso.

En este sentido, es de máxima urgencia, priorizar los afectos sanos en nuestras vidas y también en las políticas públicas. Si carecemos de afectos y dejan de existir lazos que nos unan, entonces empiezan a tomar importancia, de manera angustiosa y desesperada, otros factores, como el dinero y la urgencia por derechos sociales, en cuyo interior no hay elementos afectivos. Suelo ejemplificar esto con un caso muy emocionante que se dio en un taller. La situación era que a muchos adultos mayores les angustia en gran medida su pensión, a pesar de lo miserable que sea –esa es una discusión que se tiene que tener y solucionar independiente de esta mirada–, porque se sienten solos. Si esos ancianos tuvieran la certeza de ser amados y contenidos por su familia, por sus afectos y por una red social que funcionara, los valores de las pensiones les importarían menos.

Uno de ellos me decía que si él fuera tratado con cariño en todos los espacios y no fuera maltratado, como se siente actualmente, con los precios de los remedios, con las largas esperas para ser atendido en los consultorios de salud, con la compañía de sus nietos y nietas en la semana en su casa o en sus actividades, el valor neto de ese ingreso importaría menos. Nos dijo que él tendría menos miedo porque tendría la certeza de que nada le va a faltar porque sabría que existe, a distintos niveles, desde el Estado a la familia, una preocupación genuina por él. A eso me refiero con el título de este capítulo, es urgente recuperar el tejido amoroso en la sociedad, debemos entender que la sociedad somos todos, que las empresas no existen sin sus trabajadores, que la familia, cualquiera sea su definición, no existe si no se cuida. En economía hay una frase que me encanta y que es muy útil para ilustrar esta situación: nadie obtiene ganancias en un lugar donde no se invierte.

El Estado y el gobierno de turno tendrán que hacer lo suyo, lo que sin duda es fundamental para recuperar el tejido social desde el afecto, porque para ello se requiere que se les trate a las personas con la dignidad y justicia que todos merecemos. Sin embargo, el desafío que tenemos es muy interesante, porque debemos tener todos los días la conciencia, en lo privado y en lo público, de que este tejido emocional es el responsable de muchos de nuestros problemas y si lo reconstruimos será, sin duda, el protagonista de muchas de nuestras alegrías, progresos y evoluciones individuales y sociales.

En los próximos capítulos nos saldremos de los vínculos afectivos primarios y sociales que hemos venido analizando, para entrar en nuestra cabeza y descubrir el poder del lenguaje y de nuestros pensamientos en las comunicaciones sociales y en los segundos de coraje que se requieren desde ahí, para producir y explicar los cambios sociales y espirituales que, según este estudio, estamos llamados a tener.

EL PODER DE LAS PALABRAS

Aquí entramos, a mi juicio, en un área apasionante. Se trata de las palabras que empleamos diariamente para expresarnos y del significado que estas tienen en nuestras vidas para decidir, para tener conciencia y para ayudarnos a ver en qué etapa estamos de nuestro proceso de cambio.

Supongamos que te diste cuenta de que estás, tienes o tuviste una relación tóxica, que tienes o has tenido varias relaciones donde el poder ha marcado tu elección. Tal vez tus hijos se fueron o no se quieren ir o, simplemente, la vida y su ritmo, sumado a todo lo que te ha pasado, te llevan a decir frases en forma cotidiana y constante que reflejan tu estado, como «estoy cansado(a)», «estoy muerto(a)», «estoy destruido(a)», y la más mencionada por ustedes en mis redes sociales: «ya no doy más».

Sin duda, el «ya no doy más» es una frase que todos hemos dicho en algún momento de nuestras vidas, incluso, se ha convertido en un mal hábito de nuestro lenguaje, lleno de juicios y categorías negativas y escaso en expresiones de gratitud.

La he elegido entre las que ustedes más me hacen llegar, pero también por lo que significa y lo que pone en evidencia. «Ya no doy más» grafica en forma perfecta lo que ocurre justo antes del segundo de coraje, refleja la contradicción del momento previo y lo que muestra es que constituye una expresión de cansancio profundo, que al decirlo se hace manifiesto y, al mismo tiempo, es una petición de ayuda.

Como señalaba, la primera lectura de la frase es una expresión de cansancio. Aquí la clave y lo importante es preguntarnos en el fondo del alma: ¿Qué es aquello que me cansa? Pareciera ser una pregunta simple, pero no lo es, porque es muy frecuente decir y escuchar todo el tiempo que estamos cansados, pero en el fondo de nuestro ser no sabemos qué es lo que nos tiene superados.

Hay personas que cuando se enfrentan a esta pregunta incluso reconocen que es solo una mala costumbre, que, en realidad, pareciera estar de moda decir que uno está cansado. A otros, en cambio, les genera gran curiosidad la pregunta y comienzan a descubrir que aquello que tan fácilmente atribuimos como causa –siendo la más repetida el trabajo– no es la razón real, y que hay causas mucho más profundas que explican la sensación de agotamiento, como, por ejemplo, la falta de reconocimiento, la falta de cariño, la necesidad de ser escuchados y tantas otras más. Produce mucha sorpresa poder verificar que aquello que nos cansa no son cosas concretas, sino que todas, sin excepción, son causas emocionales y, si las pudiera resumir,

diría que tienen que ver con la relación entre el esfuerzo y la gratificación en todas las áreas de nuestra vida. Aquí recién aparece el trabajo, pero no en cuanto a la extensión de la jornada laboral, sino a la proporción entre el esfuerzo que realizamos y la gratificación que recibimos, la cual muchas veces no es o no parece estar equilibrada.

Entonces el «no doy más», en este caso, tiene que ver con no querer seguir desgastándose sin ningún reconocimiento. En este punto aparecen como efectos causantes las relaciones afectivas, en primer lugar, y las relaciones laborales después.

Para entender la profundidad de esta frase, cabe mencionar que todos sabemos que cuando la decimos, querámoslo o no, vamos a tener que dar más, porque, seguramente, muchas veces en la vida hemos repetido situaciones similares donde después de decirlo, hemos podido más y hemos seguido adelante.

En realidad, «ya no doy más» pasa a ser un desahogo verbal, como un suspiro con palabras, para tener la sensación de tomar vuelo y volver a empezar. Y es en estas palabras donde se empiezan a dibujar los primeros esbozos de cómo estas nos van mostrando que es necesario hacer un cambio. Al decirlas, lo primero es aceptar nuestro estado, detenernos unos momentos y partir con el difícil acto de preguntarnos qué nos llevó a pronunciarla en primer lugar. Para responder esta pregunta, como con todo en la vida, requerimos de honestidad, mirarnos en el espejo para no mentirnos y trasladar esa frase hacia sitios que, aparentemente, no tienen nada que ver.

Una vez que hemos aceptado y nos hemos preguntado por nuestro estado, la clave es que mi pareja interna, mi yo interno, me contenga, me mime y pueda, ojalá, compartir esa sensación con otros que puedan ayudarme en la reflexión para visualizar aquellos cambios que me guiarán hacia la paz.

De aquí en adelante, el trabajo consiste en ir solucionando cada una de las causas, hasta que la frase deje de hacernos sentido y podamos seguir nuestras vidas sin volver a perder nunca más ni nuestro autocuidado ni nuestra autoconciencia, para no volver a descuidar el eje de nuestra vida y no salir a buscar fuera lo que está y debemos encontrar en nuestro interior de forma permanente.

Sin duda, cuando en la vida hay situaciones que se repiten, o ciclos que no se terminan de cerrar y se abren una y otra vez, aparece otro sentido de esta frase y que tiene que ver con un cansancio frente a una decisión que sabemos que hay que tomar, pero no hemos tenido el segundo de coraje para hacerlo. En esta circunstancia, ese «no doy más» se refiere a una súplica que hace nuestra estructura mental y

afectiva para ser escuchada, porque a todas luces nos está pidiendo un cambio que no queremos aceptar.

Este «ya no doy más», generalmente ocurre después de haber intentado muchas veces algo y darnos cuenta de que no podemos solo(a) o que simplemente no hay cambios, por más esfuerzo que le pongamos. Es entonces cuando nos damos cuenta de cómo esa expresión nos muestra una y otra vez que debemos «saltar» a la próxima etapa y que todos nuestros miedos y mandatos nos impiden hacerlo.

Recuerdo que una mujer me decía en un taller que esta frase empezó a aparecer en su vida, después de muchos intentos por rescatar y reencauzar su relación de pareja. Tras muchos intentos, esta frase le mostraba el cansancio emocional y espiritual de estar haciendo ella sola todo el esfuerzo.

Otra persona, esta vez un hombre, me contó que esta frase aparecía cada vez que «fracasaba» en la lucha frente a una adicción que peleaba solo. En ambos casos, y en otros más, aparece siempre la soledad como gran manifestante de esa fatiga del alma, que nos hace entender que ese «no puedo más» tiene que ver con no puedo más solo(a) con la misión o desafío que me gobierna. En realidad, no es que no pueda más, es un no puedo hacerlo más en solitario o, por lo menos, un necesito una mano para poder dar el salto.

Esta frase empieza a deshacerse cuando finalmente pedimos ayuda o cuando entramos en un proceso de aceptación, en el que tenemos claro que sea lo que sea que estemos peleando, nada va a cambiar nada. En ese momento debemos adecuar las expectativas, entender que no podemos controlarlo todo y, desde ahí, empezar de nuevo. Este «no puedo más» es el fin de una etapa, ya sea en solitario o porque tendremos que pedir ayuda después de aceptarlo.

Existe otra manera de entender esta frase y es cuando se refiere a esas batallas internas que se libran por años en silencio y, después de tanta contención, explotan. Ejemplos de esto son las situaciones de violación, acoso, depresión y tantas otras que constituyen por mucho tiempo, años incluso, secretos que nos van destruyendo por dentro.

Lo que ocurre es que si bien los seres humanos muchas veces tenemos pulsiones de autodestrucción, también existe dentro de nosotros algo que nos lleva a buscar la sanación y a estar plenos. Esa energía pulsa muy fuerte, hasta que revienta como un grito de auxilio o, solamente, porque nuestra mente y corazón saben que hablando y sacando hacia afuera esa fuerza contenida encontraremos una luz y la posibilidad de tener equilibrio y paz interna.

En estos casos, esta frase debiera llevarnos a un terapeuta que nos invite a revisar nuestra historia y sanar el tema de fondo, porque si bien estamos al final de una etapa de agotamiento con el *statu quo*, es también el comienzo de algo nuevo y mejor, que nos llevará hacia la salud y el bienestar.

Como vemos en este capítulo, una simple frase puede ser el comienzo o el final de una etapa de sufrimiento y, dependiendo de cómo la escuchemos y recibamos, será el camino que elijamos continuar.

Además de que esta frase la hemos dicho todos, y muy pocas veces hemos hecho el ejercicio de preguntarnos por qué lo hacemos; esta expresión es un buen ejemplo de muchas otras palabras que pronunciamos al azar y que no significan lo que a simple vista pareciéramos estar diciendo. Por ejemplo, la palabra flojera, lata o fiaca, usada mayoritariamente por los jóvenes, siempre implica cosas más profundas que el significado literal de esas palabras.

En este capítulo se repite algo que veremos en todos los otros capítulos de este libro y que es la importancia de las preguntas que nos hacemos sobre cuáles son los estados naturales o normalizados y cuáles no lo son en nuestra vida afectiva o laboral.

Creo que es interesante, incluso, jugar a ratos con el verdadero significado de las palabras y ver si realmente estamos diciendo lo que queremos decir o, como suele ocurrir, estamos expresando cosas muy profundas, de las cuales ni siquiera alcanzamos a tomar conciencia.

Sin duda, este capítulo es una invitación a detenernos para mirar cómo actuamos, cómo nos movemos y cómo hablamos sin darnos cuenta, poniendo en evidencia nuestros estados profundos, sin que esto aún nos movilice hacia un cambio, hacia ese segundo de coraje que pedimos a gritos.

Las palabras y tal vez algunos síntomas corporales son los primeros emisores de que algo pasa, de que necesitamos escucharnos y de que el segundo de coraje está muy cerca. Son las luces del camino para darnos cuenta de que el crecimiento interno está a la vuelta de la esquina.

En el siguiente capítulo hablaremos de otros esquemas mentales que, dependiendo de cómo los miremos, pueden impulsar el cambio, si se superan las circunstancias, o constituirse en un freno brutal en nuestros procesos de evolución como personas. Me refiero a los juicios y los prejuicios.

ESQUEMAS MENTALES, JUICIOS Y PREJUICIOS

Si hay algo que puede dificultar o definitivamente impedir nuestro segundo de coraje son los esquemas mentales, las etiquetas, es decir, los juicios y los prejuicios. Este capítulo merecería un libro entero, ya que aborda uno de los temas más candentes de estos tiempos; si bien hoy se develan con mayor honestidad que en tiempos anteriores, aún hay mucho trabajo que hacer para elaborarlos y transformarlos. Sin duda es más fácil descubrirlos y mostrarlos, y también parece más sencillo verlos en uno mismo cuando te los ponen en evidencia, ya sea amorosamente o con violencia.

Los prejuicios y los juicios son parte de nuestra estructura de pensamiento, son los que nos llevan a opinar sobre alguien o sobre algo sin tener toda la información, con verdades a medias, como si supiéramos todo desde la fuente misma. Siempre son fruto de la ignorancia y de la falta de capacidad de aceptación del otro.

Además, cuando los aplicamos sobre nosotros mismos son aún más tremendos, y son los mejores bloqueadores para la toma de decisiones, porque nos llenan de miedo, culpa y de autocastigos que boicotean completamente nuestros sueños y anhelos de paz.

Realmente, cuando nos damos cuenta de que todos nuestros enemigos están dentro de nosotros y no afuera, es cuando en verdad empezamos a avanzar. Yo siempre digo que tengo una fiscalía en la cabeza y que casi cualquier decisión pasa por ella antes que por mi corazón y mi alma. Por lo menos era así hasta hace un tiempo y lo fue por muchos años. Hoy estoy más alerta a mi alma y al silencio y la paz que me entrega cuando he tomado una buena decisión.

Estos esquemas mentales negativos se fundamentan en el tipo de pensamiento más dañino que tenemos: el pensamiento binario. Este forma de pensar es muy rentable para los sistemas políticos y económicos, ya que consiste en considerar todo como polos, siempre extremos.

Esto lo expliqué largamente en mi libro *La libertad de ser quien soy*, pero para resumirlo en esta ocasión diré que consiste en que ubicamos todas nuestras experiencias, sentimientos, acciones, etc., en extremos y desde ese punto miramos el mundo. Esta posición me permite aparecer siempre como una persona buena y que tiene la razón. En el extremo opuesto, por cierto, están quienes están equivocados y son los malos de la historia.

En general, observamos que a partir de muy poca información, nuestra cabeza saca muchas conclusiones, de acuerdo a los patrones y mandatos aprendidos desde nuestra infancia. Esto permite que, por ejemplo, desde un estereotipo físico podamos atribuir, en forma

errónea, características económicas, valóricas e incluso políticas a una persona.

Esta forma de pensar tiene su razón de ser, ya que en términos evolutivos ha sido la que nos ha permitido reducir la gran cantidad de incertidumbre en que vivimos y que constituye uno de los elementos que más nos dificulta la vida a los seres humanos. Por ello, cada vez que conocemos a alguien, nuestra cabeza en forma inmediata tiende a ubicar a esa persona en algún polo, según alguna característica que interpretemos, y eso nos da cierta tranquilidad. Diremos entonces que es buena o mala persona, linda o fea, inteligente o tonta, etc.

Como todo en la vida, la sabiduría va por el camino del medio, intentando rescatar verdades desde todos los puntos de vista para desde ahí formarnos una opinión, que veremos si comentamos o no, de acuerdo con la prudencia que hayamos desarrollado. Y durante un tiempo iremos contrastando la primera impresión con nuevas experiencias que corroborarán o desmentirán los juicios iniciales.

Esta posición, desde los extremos, se percibe como tibia y poco comprometida, pero al final se prueba que ubicarse en la postura de alumno en la vida requiere de una gran humildad y disposición de aprender. Los extremos son rabiosos, soberbios y se creen perfectos; el camino del medio, en cambio, requiere humildad y mucha disposición a modificar mandatos internos inculcados por años.

Es evidente que todos, sin excepción, emitimos juicios todos los días, ya sea desde la defensa o desde el ataque, por lo tanto, nadie queda fuera de este capítulo y eso es muy triste. Nos hemos acostumbrado a desarrollar conductas críticas sobre casi todo, porque, además, nos escuchamos poco y mal, y esto es determinante para la falta de comprensión mutua.

El acto de escuchar requiere de la disposición de querer ser transformados por algo de lo que el otro me va a decir y no solo pensar en qué le voy a responder cuando termine, para imponer mis ideas en la discusión. Hay mucho de ego en el acto de escuchar y mucho de poder en el esfuerzo por implantar mis ideas por sobre las del otro.

En la actualidad, como casi no tenemos momentos de silencio, todo es muy rápido y la tecnología ha reducido la posibilidad de sostener conversaciones cara a cara; todo ha quedado reducido a una forma de escuchar que más parece un debate que un diálogo.

Nos cuesta mirarnos a los ojos, ya casi no sonreímos por nada, nos reímos «de» los otros y no «con» los otros, los abrazos son cada vez más cortos y a la defensiva y, así, todas las instancias que influyen para aumentar nuestra confianza en los demás se desvanecen con mucha

rapidez.

Pareciera que ser desconfiados fuera un signo de madurez y de inteligencia, mientras que la confianza es vista como algo que siempre está en tela de juicio y que forma parte de cierta ingenuidad infantil. Se dice, por ejemplo, que alguien «pecó de ingenua», cuando la verdad es que creer en otros, tener una mente abierta no es un pecado. A lo sumo pudiera ser un error. Los pecados son claramente otra cosa, acciones de las cuales estamos muy ciertos de que son equivocadas.

Decía en el capítulo sobre el tejido amoroso que necesitamos reconstruir nuestros vínculos, los modelos económicos y sociales de nuestros países han funcionado durante décadas bajo modelos de segregación y eso nos ha alejado aún más. El pensamiento binario se incorpora en nuestras vidas en total magnitud y establecemos criterios que dividen, por un lado a los pobres y por el otro a los ricos, a los inteligentes de los tontos, a los delincuentes de la gente «decente». Ya existe demasiada evidencia en todos los sectores de la sociedad de que esto no es así y que la diversidad humana está en lo luminoso de la vida, mientras que lo oscuro se encuentra en todos los grupos sociales.

Este análisis nos muestra en toda su magnitud que la verdad está en optar por el «camino del medio». Desde ahí empezaremos a ver con ojos limpios, nuevos, dejando atrás las categorías que nos dividen entre seres humanos complejos y simples, buenos y malos dentro de nosotros, todos, con luces y con sombras siempre.

Ahora veamos qué le pasa al que juzga, al que opina sin que la otra persona esté presente, al que emite una opinión sin conocer a alguien o el que comenta variables profundas de alguien o de alguna situación a partir de dos o tres elementos superficiales.

Esa persona tiene muchas posibilidades, en primera instancia, de ser popular; se le atribuye un poder especial, el que todo el mundo cercano quiere conocer. Esta persona que juzga emite mala energía y se le acercan todos aquellos que vibran igual. Después de un tiempo puede que esa persona se sienta líder, porque muchos escuchan sus opiniones, pero como habla mal de todo el mundo, paulatinamente, aunque esto pueda demorar un buen tiempo, empezará a perder credibilidad, porque deja de ser confiable, ya que si habla mal de otros y emite tantos juicios sobre los demás, todos pensamos que seguro lo hace con nosotros también. Así termina transformándose en una amenaza, en una persona peligrosa.

Al final, terminamos por entender frases como la que un día me enseñó una amiga, cuando por situaciones a las que no vale la pena dar tribuna, me agredían por internet. Mi amiga me dijo que quien

critica sin cariño y de mala forma, con verdades a medias, habla más de sí mismo que de la persona a la que está criticando y juzgando.

Para juzgar hay que saber, conocer o haber vivido una situación que permita, desde nuestra realidad, opinar sobre algo o alguien; de no ser así debemos mantener el valor de la prudencia y del silencio. Si no tenemos nada bueno que aportar, mejor no decir nada.

Ahora, como la mayoría de las personas tenemos internalizado que juzgar no hace bien al alma de quien juzga y tampoco, y mucho menos, al alma de quien es criticado, estas son conductas esporádicas, en las cuales mucha gente trabaja conscientemente para que no le gane el «chisme», ya que, cuando caemos en él, nos sentimos culpables.

En este contexto y con todo lo dicho, me parece importante analizar cómo estos esquemas mentales nos entregan información acerca de nuestros propios miedos, de nuestra ignorancia y de nuestras limitaciones, para que aprendamos a escuchar a nuestra alma y desde ahí «saltemos» a nuevos estados de conciencia y, por supuesto, de paz.

Díganme si no es maravilloso conocer a alguien a la que nunca han escuchado hablar mal de otra persona. Sé que es difícil, pero todavía hay gente así, incluso hay gente que si escucha algo malo de otra persona siempre intenta empatizar o entender su comportamiento, aunque no por eso en algunas situaciones las justifique.

El resto de los humanos luchamos todos los días para no caer en el juicio o en el prejuicio, y en la medida en que estamos más conscientes de nosotros mismos más fácil será no caer en el chisme. De lo contrario, nos veremos atrapados en la malla social que normaliza un montón de comentarios que no son normales y seremos cómplices activos o pasivos de algún juicio que circula por ahí injustamente.

En Chile hay una fundación llamada Fundación Summer, que se creó a partir del suicidio de una adolescente llamada Kathy, producto del ciberacoso. Los padres de esta joven, a los cuales conozco y quiero mucho, realizan charlas por todo el país mostrando esta realidad, visibilizando los distintos tipos de agresores y emisores de juicios, los cuales, por supuesto, pueden movilizar la decisión o no, de continuar con vida de la víctima de las críticas.

Los padres de Kathy plantean que en cualquier tipo de relación existen tres categorías de acoso: la primera es cuando una persona es el testigo cómplice, pues está al tanto de lo que pasa, se ríe y, además, lo divulga para aumentar el efecto del juicio. La segunda categoría es la del encubridor, quien sabe lo que pasó, de hecho ve la situación y no dice nada. Es quien piensa que la víctima se merece ese juicio o que se lo buscó. Y, por último, está el testigo salvador, que es quien elige

salvar a la víctima, es solidario(a), empático(a), decide pedir perdón por haberse callado y se compromete a cuidar a todos y no solo a los amigos. Esta persona entiende que la empatía no es solo con los que piensan como él o ella, sino que con todos y, por lo tanto, se coloca en la carretera del medio y deja de adoptar una visión binaria frente a la realidad.

Cuando yo conocí estas categorías, lo primero que me pregunté fue cuántas veces en mi vida he estado en uno o en otro rol. Estas tres categorías de esquemas mentales aclaran mucho, y por eso es que influyen tanto en la elaboración, mantención y término de situaciones tóxicas en la vida. Y son estas mismas categorías las que cuando estamos sanos nos permiten dar el salto, tener ese segundo de coraje hacia una mejor evolución de nuestro desarrollo mental y también espiritual.

Cada vez que alguien escucha un chisme y luego lo repite y se ríe, o se queda callado pero no dice nada en contra, forma parte de este juego.

Cada vez que alguien reenvía un mensaje de teléfono agresivo o se ríe de otro por muy de acuerdo que esté con la postura de fondo, es parte del circuito agresivo de la sociedad. En cambio, cuando detenemos ese mensaje malintencionado y no le damos continuidad, porque sabemos que nada bueno va a salir de ello, seguramente no cambiaremos el mundo, pero sí aportaremos para que sea un lugar un poco mejor.

De hecho, lo que observamos es que las personas que emiten gran cantidad de juicios y prejuicios negativos, demuestran ser gente de gran pobreza interna y un bajo amor propio. Quizá lo que debiéramos hacer como miembros de la sociedad es preguntarnos qué hicimos o dejamos de hacer para haber dañado tanto el tejido social que ni siquiera nos importa herir a otros que ni conocemos.

Las redes sociales son un estupendo reflejo de lo que acabo de señalar, al convertirse en un depósito anónimo para agredir a cualquiera sin medir las consecuencias. En las redes virtuales se expresa toda esa pobreza interior, esta falta de amor y de redes sociales reales de las que han carecido tantas personas desde su infancia.

Hoy, con la inmediatez y el acceso a internet, los juicios y los prejuicios corren a la velocidad del viento y se asumen como verdades sin serlo. De este modo, se terminan configurando historias donde muchas veces los participantes no existen, o no saben que les han creado historias y donde la gran mayoría, al creerlas, está cometiendo más juicios errados. Me dirán que esto siempre ha ocurrido, pensemos

en los chismes de siempre; el problema ahora es que su alcance es enorme. Gracias a las redes sociales una falsedad se puede saber en todo el mundo, literalmente, en cosa de minutos. Pensemos solamente en cuántas veces han dado por muertas a distintas celebridades que luego tienen que aclarar que siguen con vida.

Intentar contar la verdad después de esa agresión parece ineficaz, aunque en otras ocasiones es necesario. En ambas circunstancias, el desgaste a nivel emocional es tremendo, porque no hay nadie a quien hablarle a los ojos, la angustia nos invade y la verdad termina por alejarse. Solo nos queda la tranquilidad de saber quién es uno y que aquellos que conocen a la víctima también saben que el «chisme» no es cierto.

Pasemos ahora al otro frente y analicemos qué le ocurre al agredido, a aquella persona sobre la cual se ha emitido un juicio injusto y que se entera por el «comentario noble» de otro. Estas situaciones ocurren tanto en un almacén de barrio, en una reunión de amigos, como en el pasillo de una oficina, pero lo constante es que las personas aseveran juicios como si tuvieran certezas totales, aunque nunca chequean la información con el afectado mismo. Por cierto, esto puede llegar al límite de destruir la reputación de una persona, a través de las llamadas «funas» en internet, que terminan por limitar la libertad de las personas que no se atreven ni siquiera a salir a la calle.

Yo he sido víctima de juicios y prejuicios increíbles y muy, pero muy dolorosos. Por ello, puedo describir lo que se siente al ser agredido de distintas formas. Primero está la gente que de parcialidades emite opiniones como si fueran totalidades. En mi caso, ha sido frecuente que la gente que habla en mi contra no entiende que lo que yo hago son investigaciones, que responden a muchas horas de trabajo y que no corresponden, necesariamente, a mi opinión personal. Entonces, de un párrafo de un libro concluyen tal o cual cosa de mí. Después está la gente que nunca me ha escuchado, pero que opina de mi trabajo como si me conociera de toda la vida. Nuevamente, desde un punto de vista en particular concluyen un juicio completo sobre mi persona, con la salvedad de que ni siquiera parten de un concepto, sino que todo es inventado. También hay personas que sacan conclusiones a partir de mi tipología física. Así, por ejemplo, de mí han dicho que soy conservadora, que vivo en una burbuja, que soy de derecha y tantas otras cosas, que de ser ciertas no tendrían nada de malo, el problema es que no lo son. Otros comentarios falsos que se hacen sobre mí probablemente tienen que ver con el hecho de que soy mujer y destacada. Estas características provocan que los hombres no se

acerquen a mí hasta que haya dado pruebas de pasar varias barreras, como todas las mujeres, para que ellos evalúen mi trabajo y lo aprueben. La sensación general que me provocan todos estos juicios es que constantemente he de estar explicando tal o cual cosa, solo para ser aceptada.

El grado máximo de acoso, como ya he mencionado, son los comentarios malintencionados por internet, conocidos como ciberacoso, que se experimentan como una violación del alma, y cuyos síntomas son de paranoia, angustia y un miedo que comulga con el terror.

El daño que provocan los juicios y prejuicios es enorme y, lo queramos o no, debemos aclararlos.

Da miedo, tristeza y rabia, en particular con uno mismo, por tener que darles importancia a aquellos que sin conocerte te hacen tanto daño, frente a las miles de personas que te ofrecen cariño. Sin embargo, el dolor es tan grande y sus repercusiones tan importantes que es necesario tomar ese segundo de coraje para enfrentar a los malintencionados. No podemos dejarlos sueltos, actuando a su gusto porque dañarán, además, a otros. Por duro que sea, necesitamos recurrir a todo nuestro valor y detenerlos.

En estas circunstancias es muy probable que vuelvan a aparecer los mandatos del sufrimiento, que nos enseñaron más sobre el pecado que sobre la virtud, donde lo malo siempre pesa más que lo bueno porque, a pesar de que sea ilógico, la cabeza y las emociones están demasiado entrenadas para concentrarse en lo malo y no en lo bueno. Lamentable, es un ejercicio que tenemos que hacer para cambiar la mirada. Es un aspecto central del coraje para evolucionar hacia otros estados.

Es un gran tema el de los juicios y los prejuicios, y de cualquier esquema mental, como los títulos, los comentarios, los chismes y los sobrenombres que nos impiden estar en contacto directo con nosotros mismos, ya que desde ahí nos perdemos en el qué dirán afuera o, lo que es peor, qué dirán mis esquemas internos si aceptan esos juicios externos como propios para no avanzar.

Hoy con internet y esta sensación de multiplicación exponencial de cada comentario es mucho más difícil de manejar. Sin embargo, esto tiene una salida, que es, como siempre, el trabajo interior, el fortalecimiento de la conciencia de lo que uno es, y la aceptación de la diversidad y el entendimiento de que lo que uno hace no le va a gustar a todo el mundo, mucho menos a quienes opinan desde la más absoluta ignorancia.

La clave otra vez es la paz, mantenerse en un estado de conciencia

interna y de paz, que nos permita no vibrar en esa frecuencia y no «enganchar» con esa información, ya sea por lo parcial o por lo falsa. A veces habrá que aclarar, otras que callar, pero la clave siempre está en la paz que solo una de las opciones nos da como resultado y nada más. No se combate un juicio desde el ego, desde la inseguridad, y mucho menos desde la necesidad de aprobación, porque nos introducimos en un circuito de idas y vueltas que están muy lejos de llevarnos hacia la paz interior por la que trabajamos todos los días.

«El que hace se equivoca» decía un sabio. Es más fácil para el que no hace criticar los avances, los riesgos y la valentía de otro, sobre todo desde lo binario, que entender su verdad, revisar y valorar sus sacrificios y reconocer e incluso alegrarse por sus avances.

Se requiere de verdadero amor propio para no dañar nunca a nadie, por lo menos en forma consciente. Mientras más consciente estamos de nosotros mismos y más preocupados de nuestro desarrollo personal y espiritual, menos tiempo tenemos para escuchar, comentar o elaborar juicios sobre otros.

Las verdades parciales no se comentan; si no tenemos total certeza sobre un hecho, no hablamos de ello, y si sabemos algo que puede generar algún problema, lo comentamos directamente con la persona indicada y nadie más.

En el próximo capítulo abordaremos el tema de cómo todos estos conceptos analizados hasta ahora y unos nuevos se han instalado en el mundo y en especial en mi casa, que es América Latina. Se dice que nuestro continente despertó, veremos, desde mi mirada y desde los que colaboraron en este análisis, a qué nos invita este cambio.

Analizaremos, además, cómo desde estos mismos esquemas mentales, de estos juicios y prejuicios y del uso de la palabra y la importancia que esta tiene, también es necesario un segundo de coraje para hacer cambios sociales mayores y, por supuesto, para llegar a la plenitud y la paz a la que estamos llamados.

AMÉRICA LATINA TIENE SU SEGUNDO DE CORAJE

El tema que abordaré en este capítulo es uno sobre los cuales más consultas he recibido en los últimos meses y una materia que angustia a muchas personas. Si bien en el título centré la necesidad de coraje en América Latina, en realidad podría perfectamente hacer referencia a todo el mundo, ya que también me llegan preguntas desde Europa y Asia, particularmente desde Japón, porque, aunque parezca increíble, me escriben muchos latinos que viven allá.

Obviamente, no se trata de que vaya a expresar ideas políticas frente a los múltiples conflictos que se están produciendo en nuestro continente, primero, porque no me corresponde y, en segundo lugar, porque además no ayudaría en nada y no es mi labor en la sociedad. Lo que sí puedo aportar es mi mirada desde la psicología y la sociología, cuya aplicación, sin duda, requiere de ese segundo de coraje.

Repasemos algunas de las situaciones que hemos visto en el último tiempo en América Latina. Hemos tenido un Perú sin Congreso; a Ecuador con conflictos con el FMI y protestas de los pueblos originarios de ese país; Colombia con situaciones que, al parecer, ponen en riesgo el pacto de paz con las FARC; Venezuela con una población viviendo en pésimas condiciones; Argentina en busca de su camino de crecimiento y tantos países centroamericanos con temas políticos y sociales que nos hacen preguntarnos cuán importantes son los segundos de coraje para comenzar, mantener y solucionar estas situaciones sociales. Estas crisis o «estallidos», como se le ha llamado a lo ocurrido en Chile desde el 18 de octubre de 2019, cansan, agotan, generan miedo, esperanza y angustia, pero, sobre todo, mucha incertidumbre, la cual se mezcla con una gran tristeza que hace difícil sobrellevar el día a día.

Desde esa mirada en común, donde todos estamos de acuerdo, quiero mostrarles algunos aspectos que pueden explicar, solo desde mi vereda, lo que está pasando. Para esto voy a mencionar algunos factores que me parecen importantes y que, espero, puedan, como con los otros capítulos, conversar en familia.

El primero es el desprestigio de la Iglesia católica y otras religiones. Este hecho es muy importante porque al perderse la credibilidad de las instituciones, entre ellas la de las iglesias, lo que ha ocurrido es que los paradigmas con que esta estructura religiosa nos ha guiado y unido por muchos siglos han dejado de tener valor y, sobre todo, ya no tienen peso en nuestras conciencias. La cosmovisión judeocristiana, más allá de la fe, ya que esta es independiente de la estructura social y cultural que nos ha definido durante siglos, nos ha inculcado que vinimos a

esta tierra a sufrir, a través de un sinnúmero de parábolas y otros ejemplos morales que he explicado en detalle en otros de mis libros.

También quiero enfatizar que, junto con hacernos sentir que lo bueno dura poco, el concepto de que la vida es un valle de lágrimas y que todo se consigue con sangre, sudor y lágrimas nos ha llevado a idealizar una cultura del sacrificio que ha tenido como consecuencia pueblos con bajo amor propio, dóciles, que aceptan con demasiada facilidad situaciones difíciles, al asumir simplemente que son «lo que nos tocó» y que debemos «aceptar nuestra cruz con alegría». Este sistema de creencias y valores hizo que por años eligiéramos mal a nuestros gobernantes, aceptáramos la corrupción como algo normal y llegáramos a incorporar el horroroso «roban pero hacen su trabajo», tan clásico en algunos países de América Latina.

Este sistema se agotó y la gente de a poco, desde mi punto de vista, se empezó a cansar de estos mandatos y a sentir que tenía derecho a ser feliz y a no sufrir tanto. Se dieron cuenta de que querían más equidad, que sus esfuerzos tuvieran alguna relación con lo que recibían y, desde ahí, reclamaron el tiempo necesario para descansar y ver a sus hijos(as) despiertos por la noche al llegar del trabajo. Frente al agotamiento de una vida con demasiadas exigencias y pocas recompensas, ya no basta con creer que Dios ayuda a quienes madrugan, sino que comienza a surgir la idea de que debe ayudar a todos por igual.

Las cadenas del sufrimiento se vencieron, se agotaron y la gente empezó, desde la desesperanza, a reclamar vidas más placenteras y acordes con sus esfuerzos. Este cambio de paradigma es muy importante para comprender lo que está pasando, porque incluso desde una mirada espiritual se rompió con el clásico «temor de Dios», y esto hizo avanzar con mucha más fuerza los movimientos sociales e incluso, a veces, la violencia. Desde mi visión espiritual, me parece que es muy fuerte, y a la vez maravilloso, que estemos rompiendo las cadenas del sufrimiento y nos relacionemos desde el amor y no desde el miedo con Él.

En el primer capítulo describía lo que ocurre en los segundos de coraje, cuando los días malos empiezan a superar a los buenos. Es esta misma dimensión la que observamos en estas situaciones, donde lo individual se transforma en colectivo y al revés también. Es un cambio de paradigma que se ha unido a otros que iré describiendo a continuación.

El segundo elemento que encontramos es la falta de educación emocional de nuestros pueblos. Con ello me refiero a la necesidad de

contener y aguantar lo que nos sucede a diario, ya que el modelo tradicional religioso ha promovido por siglos que la fortaleza es aguantar sin quejarse, ya que esto último sería una muestra de debilidad. Incluso desde los distintos credos religiosos, en nuestro mundo occidental siempre se ha proclamado que las emociones no se expresan, sobre todo el miedo y la tristeza, y para no ser débiles, estamos obligados a reprimir.

Además, como según estas concepciones debemos aceptar el sufrimiento, entonces la docilidad determina esta contención como una marca a fuego que, cuando finalmente explota, por supuesto lo hace de mala forma, debido a los muchos años de represión.

Yo creo que este acto de negación hizo que estalláramos, pero no por el cambio de paradigma, lo cual hubiera sido el ideal, sino que por los muchos años de silencio frente a las arbitrariedades, abusos, desigualdades e injusticias. Estos dos puntos se explican mutuamente y nos permiten entender con mayor profundidad lo que pasa.

Un tercer aspecto que me parece muy relevante son algunas características de las generaciones llamadas Z y *millennials*, que son quienes mayoritariamente marchan y se expresan en las calles de Chile. Estos jóvenes escolares, universitarios y también adultos que trabajan, son generaciones que no conocen el concepto de reparación. No conocieron los servicios técnicos, nunca vieron a sus madres arreglar medias con bombillas o ampolletas, ni han visto reparar la ropa u otros artefactos de la vida cotidiana. Al no manejar entre sus conceptos el de reparación, tampoco han internalizado en su inconsciente colectivo el concepto de perdón y, por lo tanto, para empezar algo nuevo creen que, necesariamente, deben romper con lo antiguo y partir con algo completamente nuevo.

Su sentir es que lo que hay ya no sirve y tampoco logran ver en ello nada bueno. Por eso su posición es la de eliminar todo y volver a empezar, como si fuese la única alternativa. Esto, por supuesto, se une a los primeros dos puntos mencionados de la cultura judeocristiana imperante en Occidente, según la cual para resucitar hay que morir primero, y para estar bien, antes hay que sufrir.

En cambio, para poder internalizar el concepto de perdón, necesitamos sentir que hay algo que puede recomenzar o, por lo menos, requerimos la paz necesaria para despedirnos de aquello que hay que dejar ir. En otras palabras, necesitamos que quienes actúan impulsivamente conozcan y valoren el concepto de reparación. La carencia de este explica muchos de los fenómenos actuales, en los que observamos que no hay conversación real, ni tampoco se mira de

verdad al otro. Por el contrario, lo que vemos a diario es el dominio de los juicios y los prejuicios, gobernando todos los análisis diarios.

Una cuarta causa de estos conflictos es el modelo económico que nos gobierna y que nos dice todo el tiempo que somos en la medida de lo que tenemos. Para este modelo el SER está determinado por el TENER y, por supuesto, por el HACER. Este sistema vendió, y muy bien, que la felicidad tiene que ver con tener cosas y, por lo tanto, hay que trabajar mucho para poder comprar, porque eso nos hará muy, pero muy felices. Por supuesto que para obtener ese «ideal», este modelo ofrece múltiples oportunidades de endeudamiento, creando la ilusión de que será muy fácil pagarlo y así obtendremos todo lo que soñamos. Es así como se nos enfatiza que debemos aprovechar las ofertas –es un acto de inteligencia hacerlo–, porque de este modo tendremos más bienes y nos sentiremos más plenos, sin que importe si necesitábamos o no lo que compramos. Este consumismo ha generado que un grupo importante de la población esté sobreendeudada, lo que, por supuesto, trae como consecuencia intranquilidad, falta de paz y problemas en la salud física y mental que todos conocemos.

Latinoamérica siempre, y a mi parecer equivocadamente, ha mirado a Estados Unidos como creador del modelo, como un referente que debemos tener, dado que nos muestra que cuantas más cosas poseemos más felices somos. Si bien esta mirada se mantiene vigente, cada vez hay más gente que se cuestiona este enfoque y que está optando por vivir de manera diferente.

Este modelo ha hecho crisis cuando percibimos la desigualdad y el abuso en muchos sectores de la sociedad, donde la promesa de felicidad no se cumple, sin importar el tamaño del esfuerzo que hagan para trabajar y así obtener lo que anhelan. Por el contrario, el resultado es que muchas personas trabajan largas horas y, además, tienen problemas de salud mental y física.

Para entender a cabalidad el punto anterior, me parece fundamental que todas las personas reconsideremos nuestra relación con el dinero. Es un aspecto fundamental en toda crisis social, y en todas las sociedades que están divididas entre los que lo tienen –o parecen tenerlo– y los que no, porque esto genera un pensamiento binario de lucha sin fin, la que obviamente viene cargada de rabia y resentimiento. El dinero debiera mirarse como una energía que en la medida que circula nos llegará a todos en su justa proporción y forma. El tema es que tenemos una relación de amor-odio con él y lo vivimos como cualquiera de nuestros afectos, desde la carencia, la necesidad y el apego. El dinero es como el «niño de oro» de este modelo y, por lo

tanto, todos lo quieren, pero casi nadie lo comparte. Creo, con toda humildad, que debemos analizar nuestra relación con el dinero en forma honesta y libre, porque también tenemos mandatos que nos determinan en la manera en que actuamos con él. En la Biblia, aparece que Jesús les dijo a sus discípulos que es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, antes que un rico entre en el Reino de los Cielos (Mateo 19, 23-30). Esta imagen que da Jesús deja muy mal parados a los que tienen dinero, haciéndolos ver como egoístas y avaros, en tanto que ser pobre sería una virtud, ya que te haría tener un corazón manso y humilde.

Dada la crisis que estamos viviendo hoy, se hace urgente que miremos el dinero como un medio para obtener otras cosas y no como un fin en sí mismo, más bien como una energía que debe circular entre todos, de manera virtuosa y no de modo egoísta y ansioso.

Otro aspecto es que se acabó la tolerancia, y se reemplazó por la aceptación. Este punto me pone muy contenta. Los que me conocen y han seguido mi trabajo, siempre han sabido que la palabra tolerancia no me gusta. Me parece antidemocrática, rabiosa, omnipotente, jerárquica y muchas cosas más. Y así hemos estado por años, aguantando, haciendo un esfuerzo desde la rabia y la omnipotencia por «tolerar» al que piensa distinto, al que vive en otro lugar, al que es de otro color y al que, en síntesis, es diferente a mí. Lo cierto es que nos cansamos de tolerarnos y de hacer ese esfuerzo y apareció el gran fondo de este problema, que es que nunca nos hemos aceptado de verdad. Por eso es que la palabra que tiene que resonar en nuestros corazones es «aceptación». Esta palabra es genuina, honesta, amorosa, igualitaria y democrática a todas luces.

Requiere, no obstante, un trabajo real desde lo profundo de nuestro ser, el cual seguramente no dependerá como todos los demás de factores externos, sino que de un trabajo interior profundo en mi forma de ver al otro como un igual a mí.

Otro elemento importante en este proceso por el que estamos atravesando es el tema tecnológico. Está de más decir que sin la tecnología la situación social no sería la misma, si no estuviera potenciada por las redes sociales. Es a través de estas que las personas se comunican los eventos; tanto así que, por lo menos en Chile, ni siquiera hay un interlocutor con quien hablar, porque solo se convoca a una gran mayoría y cada uno pide en forma legítima lo que necesita para sí o para los suyos.

Este fenómeno tecnológico, además, nos ha provocado la ilusión de que estamos más conectados que nunca, y que la sensación de soledad

o la falta de pertenencia social y de identidad ya no existen. Pero es una gran mentira, estamos más desconectados que nunca, y la sensación de soledad y de falta de identidad se ha hecho inmensa en el alma de miles de ciudadanos. De hecho, una de las funciones de las manifestaciones es que han generado, cada vez que la gente se junta, una sensación de nación y de grupo cohesionado. Ello porque necesitamos mirarnos a los ojos, conversar, reír y llorar, pero juntos, no a través de los teléfonos inteligentes. Necesitamos abrazarnos más de los diez segundos requeridos y llorar y gritar si así lo sentimos. Nos hace bien sentirnos tribu y desde ahí poder plantear lo que requerimos. Necesitamos bailar, cantar y generar ritos de encuentro que nos hagan sentir cohesionados para exigir una sociedad más justa, digna y equitativa.

Si ustedes se fijan, todos estos elementos de reflexión que he planteado desde mi campo de especialidad no dependen del gobierno de turno ni de las medidas que, por supuesto, son necesarias y justas, sino que dependen de lo que pensamos y sentimos. Resuena en mi cabeza la voz de un niño de nueve años de la comuna de El Bosque que me dijo, muy en serio, en relación con la problemática de Chile: «Yo no sé, Pilar, por qué se preocupan tanto por este problema si la solución es muy fácil». Yo que me moría de la curiosidad, le pregunto: «¿Cómo así, por qué es tan fácil?». Y él me respondió con mucha calma: «Porque de lo único que me tengo que preocupar es de que en mi casa haya un Chile más justo, más digno y equitativo. Si yo hago eso en mi casa y el vecino hace lo mismo en la suya, y el vecino del vecino también, gran parte del problema estaría solucionado». No les explico el asombro, la ternura y la admiración que sentí al escucharlo. Es exactamente a lo que me refería en el capítulo respecto a recuperar el tejido amoroso social y volver a generar una pertenencia verdadera.

Por cierto que los gobiernos de cada país tienen como Estado la obligación de proveer todas las condiciones para estos cambios y que se deben preocupar de fiscalizar, penalizar y controlar los abusos y, además, potenciar las condiciones para que todas las personas puedan desarrollar sus potencialidades al máximo. Necesitamos un Estado que trabaje por disminuir las desigualdades y no por fomentarlas, y que solucione, sobre todo, la vida de quienes más lo necesitan y «enseñe a pescar» y «no a dar pescados». Puede parecer una imagen simplista, pero en el fondo no lo es; si a esos violentistas de cada país se les hubiera dado amor y límites claros, más las oportunidades que seguramente merecían y necesitaban, serían muchos menos y sus actos no tendrían las terribles consecuencias que han tenido.

Es probable que no solo América Latina, sino el mundo entero esté cambiando de paradigmas y empecemos a vivir de manera diferente. Esto incluye el modelo de crecimiento, lo que se entiende por desarrollo, el modelo de cuidado de la Tierra, entre tantos otros aspectos que ojalá teniendo un segundo de coraje nos lleven más al ser y no al hacer o tener, nos permitan la integración real, que nuestro tejido amoroso se diseñe de acuerdo a los tiempos que corren y que nuestro único objetivo sea la paz interior y, como consecuencia, la social, donde nos veamos unos a otros como seres válidos y creíbles.

Podría ser, aunque es muy difícil, que los gobiernos logren satisfacer todos los requerimientos de sus pueblos; aun así todos los puntos aquí planteados van a requerir conciencia y atención de todos nosotros. Es una sinergia entre lo individual y lo colectivo lo que genera las verdaderas transformaciones. No basta, aunque es importante, con «despertar»; es fundamental tomar conciencia y empezar a construir. Y en esa tarea todos y todas somos necesarios. No basta con «despertar», hay que levantarse, tomarse de la mano y caminar juntos.

CONDICIONES PARA VIVIR EN PAZ

Antes o después de tomar ese segundo que de alguna manera cambiará nuestras vidas, se requieren ciertas condiciones para poderlo vivir de buena forma y, sobre todo, para no retroceder, por ningún motivo, al estado anterior.

«Para atrás, ni para tomar impulso», dicen los cubanos, y en estas situaciones el aforismo se aplica perfecto. Una vez que hemos dado el «salto», no debemos volver atrás ni en lo individual ni en lo colectivo, tal como lo he descrito en el capítulo anterior.

La verdad es que este capítulo tiene aristas que llegan a ser divertidas. Como han podido constatar a medida que avanzan en la lectura de este libro, y como les he explicado antes, cada capítulo recoge ya sea alguna de las preguntas que ustedes me hacen llegar a través de las redes sociales, temas que surgen en nuestras conversaciones o comentarios que me plantean en los múltiples encuentros y talleres que realizo constantemente en distintos lugares de Chile y el extranjero. Es decir, son asuntos que nacen de ustedes, que los ocupan y preocupan, y que tienen en común el hecho de requerir de un segundo de coraje para afrontarlos definitivamente, cambiar sus condiciones de vida y así encontrar la paz que todos anhelamos.

En este capítulo en particular responderé una duda muy consultada y que hace referencia a qué podemos hacer en el mundo privado para trabajar por la paz antes o después del segundo de coraje.

Para responder a esta materia tan importante busqué textos, organicé esquemas que hacían sentido tanto en términos personales como colectivos y, lo más importante, ello me llevó a descubrir a una mujer excepcional, que hoy es mi amiga, y que vive en Madrid. Alejandra Sasanno es astróloga, y un día, hablando con ella de algunos proyectos, me reafirmó que las condiciones que se requieren a nivel interno en esta nueva era para tener paz eran las mismas que yo había descubierto con la gente que asiste a mis talleres y en lo que había estudiado.

Yo no sé si ustedes creen en las coincidencias, pero lo que es yo, mientras más vieja, más unida me siento al universo, y eso me hace ser muy humilde frente a todo tipo de información, particularmente cuando proviene de personas tan sabias y estudiosas como Alejandra.

El propósito de contarles sobre esta sincronía es que tomen y evalúen muy en serio estas ocurrencias y puedan, como lo estoy haciendo yo, trabajarlas todos los días. Estos aspectos que debemos elaborar contienen, escondidos, otros más, como las matrioshkas, esas muñequitas rusas de madera que al abrirlas se encuentra otra adentro,

y dentro de esa, otra, y así sucesivamente. Descubrir los asuntos que se hallan ocultos dentro de otros, hace que nuestra búsqueda interior de paz sea mucho más interesante.

Elegí para partir una característica muy importante, la flexibilidad. Esta hermosa condición es la que nos evita mucho sufrimiento cuando la poseemos; en cambio, cuando somos inflexibles, nos llenamos de rabia y frustración. La flexibilidad tiene que ver con cuánta facilidad nos adaptamos a los cambios, que cada vez son más en estos tiempos. Como he repetido tantas veces, «lo único constante hoy por hoy es el cambio».

La impresión que me he formado con los años de mi trabajo como terapeuta es que la gente que entiende la importancia de ser flexible y vivir acorde con esta condición, sin miedo a lo nuevo, es la que disfruta más de la vida, sin importar las mareas –más calmas o tormentosas– que les toque navegar.

El problema es que escondida dentro de esta habilidad maravillosa se encuentra aquella necesidad que todos tenemos también, en mayor o menor grado, y que nos hace trampa todo el tiempo: el deseo de control. Esto nos complica el panorama porque desde niños nos enseñaron que podíamos controlar los acontecimientos y que la incertidumbre es una experiencia espantosa. De hecho, hasta neurológicamente nuestro cerebro actúa para evitar la incertidumbre completando aquellos espacios que no están cerrados con imágenes que no son reales. Es por ello que vivimos planificando, ordenando, llenando todos los vacíos posibles para tener la ilusión de que nuestras vidas, e incluso la de los demás, depende de nosotros, de lo bien que nos organicemos. Para esto, contamos con múltiples instrumentos, desde agendas de papel a recordatorios en el celular, calendarios electrónicos, alarmas, etc. Nuestros días comienzan entonces mirando, a primera hora, las tareas que debemos relizar como si fuera una lista de supermercado. En general, suponemos que nada que pueda generarnos un imprevisto ocurrirá, pero incluso los más «organizados» tienen planes B, seguros especiales por si algo falla en la casa, si tienen un accidente, si pierden un trabajo, si deben ingresar al hospital. Es como intentar vivir con todas las variables bajo control.

Sin embargo, sabemos, aunque no queramos reconocerlo, que no es así como fluye la vida. Hay accidentes en el camino y la gente puede quedar herida y hasta morir; cambian las condiciones del clima y las vacaciones soñadas en la playa o en el lago, de pronto no serán lo que en algún minuto imaginamos, o comienza alguna manifestación que nos impide llegar a un lugar, incluso a nuestras oficinas, solo por dar

un par de ejemplos. Cuando nos vemos enfrentados a estos imprevistos, empiezan a actuar automáticamente nuestros aprendizajes o mandatos anteriores que hemos seguido desde siempre. Es evidente que los seres humanos no controlamos nada. Esto no quiere decir que no debamos planificar. Aquello está muy bien, pero debemos estar conscientes siempre del aquí y del ahora, y considerar la muy posible circunstancia de que si algo cambia, si nuestros planes no se pueden llevar a cabo como esperábamos, no es el fin de la vida, ni mucho menos del mundo. Es decir, debemos ser flexibles ante la adversidad por pequeña o grande que esta sea.

La clave es que podamos respirar profundo y encontrar paz, ser conscientes de que hemos hecho lo mejor posible, en tiempo y forma, y que de ahí en adelante ya no depende de nosotros lo que suceda. Tenemos que aceptar que aunque hayamos puesto todo nuestro esfuerzo, las cosas no siempre salen como esperábamos, pero mantenemos la tranquilidad de que para la próxima vez estaremos mejor preparados y probablemente sí saldrá bien. Lo importante, como les señalaba, más que el resultado mismo, es la tranquilidad interna de haber dado lo mejor de nosotros mismos. De ahí en adelante, solo nos queda respirar profundo y esperar que todo se dé como debería y si no es ahora, será después.

Es en este momento cuando debemos considerar una segunda característica muy importante de desarrollar, una verdadera virtud, tanto así que quienes ya la poseen han avanzado mucho en el camino hacia la sabiduría. Se trata de la paciencia. Esta capacidad tiene un secreto en su definición que me parece relevante destacar, ya que ser paciente no es lo mismo que esperar, porque eso, nos guste o no, lo tenemos que hacer todos para bien o para mal. La diferencia radica en que la persona que es paciente no solo espera, sino que lo hace con una actitud positiva.

Esa es la paciencia real. Quien espera de buena gana aquello que no puede controlar, o sobrelleva de manera positiva la vida, está mostrando que acepta lo que el tiempo pueda determinar. Y aquí aparece el concepto que está escondido en la paciencia y que es la disyuntiva entre confiar y no confiar.

La desconfianza y la inflexibilidad son dos condiciones que se contraponen a la paciencia. Por ejemplo, supongamos que voy en auto y me encuentro con una congestión terrible; todos los que estamos ahí tenemos que esperar, pero no todos tienen paciencia. Habrá muchos, la gran mayoría en estos tiempos, que tocarán la bocina y harán mucho ruido, porque creen –o actúan como si creyeran– que delante de ellos

hay alguien que no avanza porque no quiere o, lo que es peor, que lo hace para molestarlos a ellos en particular. Cuando entendemos que el vehículo que está delante nuestro no avanza porque no puede, entonces nuestra actitud frente a la espera mejora y podemos decir que no solo somos capaces de esperar, sino que además somos pacientes. Es muy impactante descubrir, y así ha sido para la gente de los talleres, que detrás de la impaciencia hay desconfianza, y que si uno parte trabajando esta última, se hace mucho más fácil elaborar la paciencia.

Otra cualidad que necesitamos desarrollar y que, por supuesto, se relaciona con las anteriores y que también contiene un componente misterioso es la persistencia. Se trata de una gran característica humana, ya que es la cualidad que nos permite conseguir lo que soñamos o queremos. Es como si fuera lo mismo que la tenacidad, y si unimos sueños más persistencia parece que lo que obtenemos son los logros que queremos, entendiendo que para ello requerimos ser flexibles (no sentir la necesidad de tener el control) y muy pacientes (contar con mucha confianza en la vida como proceso).

Seguramente, les será fácil descubrir cuál es el concepto que está escondido en la persistencia y que hace que muchas veces no nos funcione como deseamos... Exacto, es la fuerza de voluntad. Cuando este maravilloso concepto, tan débil en América Latina, cuando este no se cultiva con firmeza, se produce el boicot para que no podamos ser persistentes. Por lo tanto, para desarrollar estas tres cualidades que no solo mis investigaciones muestran como fundamentales en el ejercicio de la paz, sino que también los astros los señalan como necesarios, debemos primero recorrer los conceptos escondidos en cada uno y así todo nos será más fácil después.

Aparte de las características que ya hemos mencionado, hay otras dos que, en mi caso particular son mis desafíos para este año que recién comienza. Ambas debieran formar parte de nuestros ejercicios cotidianos para integrarlas a nuestra manera de ver la vida. El otro día me imaginaba mis lentes ópticos, los que uso, por ejemplo, para escribir este libro, y pensaba que en un vidrio debería tener una de estas condiciones y en el otro la otra. ¿Cuáles son estas virtudes tan importantes? Pues me refiero a la gratitud y la aceptación, dos propiedades madres de la vida, creo yo, porque sin ellas como matriz, es imposible practicar ninguna de las anteriormente analizadas.

Por gratitud no solo me refiero al acto concreto de dar las gracias, eso es educación y reduce el concepto a algo muy simple. La gratitud es un acto de reverencia frente al universo, a Dios o a un espíritu o fuerza superior a nosotros. Es un gesto de humildad enorme a través

del cual acepto que soy un ser pequeño y agradezco todas las bendiciones de mi vida, lo que tengo y lo que no tengo, con la absoluta confianza de que todo tiene una razón de ser y una lógica que, aunque yo no la pueda entender, existe. Es como tener la certeza de que la vida tiene una razón de ser y que si yo he dado lo mejor de mí, ese sentido va a actuar a mi favor de la mejor forma y tiempo para mí.

Debemos poner en práctica la gratitud desde que despertamos y continuar practicándola sin parar hasta el último ¡gracias! antes de quedarnos dormidos. Se dice que cuando uno dice gracias tres veces seguidas, esa gratitud aumenta a nivel de nuestra energía vibratoria y se hace más poderosa en nuestra conciencia.

El concepto oculto en la gratitud, que nos ayudará o no a tenerla presente, es nuestra capacidad de asombro. Mientras más capacidad de asombro tenemos, más naturalmente nos fluye el agradecimiento al universo. A su vez, nuestra capacidad de asombro está íntimamente ligada con nuestro niño o niña interior, que son fundamentales en nuestro agradecimiento y en el fluir de nuestras emociones.

Y para que esta gratitud actúe en toda su magnitud, necesitamos trabajar la aceptación. Esta es una de las características más difíciles de desarrollar y de entender. Primero que nada, debemos distinguir entre aceptación y resignación, porque no son lo mismo; muy por el contrario, la aceptación es un acto de generosidad absoluta donde nos entregamos a lo que la vida nos va mostrando y entregamos lo mejor de nosotros mismos todo el tiempo. La aceptación es un acto de reverencia, a través del cual respiramos profundamente y asumimos que no hay nada que podamos controlar, pero sabemos que hemos hecho todo lo posible por lograr nuestros objetivos. En el fondo, la aceptación es permitir que la paz fluya en nuestro interior.

Quizás por eso se sostiene que cuando uno agradece, el otro no debiera decir «por nada», porque eso corta la energía de gratitud hacia la otra persona y, por lo mismo, hay países que responden ante la gratitud con frases como «como usted merece», «es un placer», etc.

Una aceptación profunda de la vida se fundamenta en esta gratitud, es como si nuestro espíritu mostrara docilidad para navegar en las aguas que deba enfrentar, con lo que venga. Esta actitud de aceptación es posible cuando hemos conectado con la sabiduría.

Cuando estamos en actitud de gratitud y aceptación sentimos que respiramos con naturalidad. El aire entra y sale de nuestro pecho con toda naturalidad; fluye y no se entrecorta. Es por ello que cuando tomamos una decisión y sentimos que la respiración es natural y profunda, sabemos que es la correcta, porque lo que sentimos es paz.

En cambio, cuando sentimos que nos falta el aire y la respiración es entrecortada, entendemos que no estamos tranquilos con la decisión y es mejor esperar y analizar otras opciones posibles.

De ahí que la aceptación sea activa, puesto que nos obliga a estar alertas, a agradecer y a ser conscientes de aquello que vivimos y de lo que en verdad –me refiero al alma– queremos hacer con nuestras vidas.

Como queda en evidencia, para vivir en gratitud y aceptación requerimos de ese segundo de coraje que nos lleva a darnos cuenta de que para vivir en paz debemos tener meridianamente claro que estas características ya las hemos logrado desarrollar y tenemos la certeza de que a futuro nos dedicaremos a continuar por este camino. Es como tener un hermoso ramillete de principios de vida que al cultivarlos hacen que aparezcan otros más, que consolidan a los anteriores.

El nuevo concepto que aparece es la prudencia, esa gran virtud de preguntarnos antes de actuar si es correcto lo que estamos haciendo y que, al unirse a la honestidad, genera una poderosa dupla, que junto al silencio construyen una virtud social. La única ocasión en que la prudencia no funciona es cuando debemos denunciar un abuso, un maltrato o alguna situación que haya vulnerado nuestros derechos o los de otra persona. Pero aun en esas circunstancias, si hacemos la denuncia ante las personas indicadas y actuamos con prudencia, elegiremos un camino apropiado para eliminar el daño.

Por experiencia propia, puedo decirles que creo de todo corazón que no hay nada más hermoso y desafiante que trabajar por la paz interna y el amor propio. Cuando lo logramos, sentimos una maravillosa sensación de fluidez que impide que nada externo nos los quite. Sin duda, es un desafío y, por cierto, es un trabajo diario, el que también nos da respuesta a las dos formas básicas de funcionamiento de los seres humanos: una es la que nos lleva a la paz; la otra, por el contrario, nos dirige hacia el caos.

De estas formas de vivir hablaremos en el próximo capítulo, para tener mayor fuerza y claridad respecto a lo que se necesita para tener ese segundo de coraje para amar, para olvidar, para empezar o para terminar algo y también para saber qué necesitamos después de haberlo tomado.

LA BÚSQUEDA DE SENTIDO, EL ÚLTIMO PASO

A pesar de todo lo que les he comentado en los distintos capítulos de este libro, ustedes aún se preguntan si es necesario o no tomar ese segundo que cambiará todo, cuando no sabemos qué enfrentaremos a continuación ni si ello será mejor.

En este capítulo mi objetivo es responderles esta pregunta, porque como son tantos los puntos que les he presentado tratando de comentar sus principales dudas, pueden haber perdido de vista lo que los une a todos: cada uno de ellos requiere, para superarlos, que tomemos un segundo de coraje.

Nunca deja de sorprenderme cuando, incluso los mismos pacientes, me comentan que todos o casi todos sabemos lo que tenemos que hacer con nuestras vidas y muchas veces pedimos ayuda solo para que nos refuercen lo que sabemos en nuestro interior, pero queremos o sentimos que necesitamos que nos «arreglen los cables de conexión con nuestra voz interior». Es como si requiriéramos sintonizar bien nuestra emisora personal.

Tenemos ojos que miran hacia afuera y oídos que oyen lo que está en el exterior. Si a eso le sumamos una educación que nos inculcó creer solo en lo externo, y desconfiar de lo interno, que lo ridiculiza y se centra en resultados, es esperable y natural que cuando sentimos que algo habla dentro de nosotros, hagamos todo lo posible por bajarle el perfil y sintamos que sería una «tontera» ponerle atención y que, por lo tanto, no debemos hacerle caso.

La gran mayoría de las veces que tenemos un problema, en el fondo de nuestro ser sabemos cómo resolverlo, pero en ese momento entran en acción todos nuestros mecanismos de defensa para tapar esa certeza, particularmente cuando sabemos que escucharnos nos hará sufrir a nosotros o a otras personas. Así, terminamos anestesiando todo lo que sentimos en nuestro interior.

Queda claro entonces que creo fundamental tomar ese segundo de coraje cuando es necesario, pero no podemos pretender hacerlo sin sentir temor. El verdadero coraje es aquel que se tiene aun sabiendo que habrá dolor, incomodidad, miedo y que con eso –y no a pesar de eso– tomamos la decisión.

Mientras hacía el registro de los temas más consultados por ustedes, no dejaba de preguntarme por qué les interesan tanto estos asuntos en particular, como las relaciones tóxicas de pareja, o por qué las definen de este modo con tanta frecuencia; qué hace que el tema de los hijos urja hoy más que hace algunos años y que el motivo de preocupación sea tanto porque se van de casa como porque se quedan; por qué la conciencia de las palabras que reiteramos como el «ya no doy más» o

los juicios y los prejuicios son tan importantes en la actualidad. Y la respuesta que surgió en mi interior es la sensación de que hoy nos preocupa el «para qué» de nuestra vida. Seguramente ya me han leído y escuchado que el gran tema de este siglo, para mí, es la búsqueda de sentido de nuestra vida. Soy una convencida de que a los seres humanos ya no nos basta con hacer cosas, tener pareja, tener un trabajo determinado, sino que necesitamos vincularnos desde un sentido o inmediatamente empezamos a sentir un ruido dentro de nosotros que nos informa que estamos siguiendo un rumbo equivocado. Es por esto que buscar las respuestas en el afuera, en cosas externas, no nos lleva nunca a encontrar la felicidad y la paz que anhelamos. Descubrimos que buscar culpables todo el tiempo es agotador y, sobre todo, nos coloca en un lugar de rabia e insatisfacción constante.

Entonces, llegamos a un descubrimiento fundamental que tiene que ver con todos los puntos planteados anteriormente: la importancia y la exigencia de hacernos cargo de nosotros mismos.

Cada vez que me refiero a esto recuerdo una conversación que tuve con una pareja que me dijo, casi con curiosidad, que ellos no entendían este concepto; que para ellos ser responsables era cubrir sus necesidades y que con eso cumplían su deber. Esa es la definición más típica de este concepto. Pero la verdad es mucho más compleja: ser responsable de uno mismo tiene que ver con estar más consciente y estar dispuesto a aceptar las consecuencias de nuestros actos. Es aprender a mirarse todo el tiempo, no desde el ego, sino que desde el amor propio, desde el autocuidado y el autorrespeto siempre. Es caminar por la vida tomando decisiones que nos lleven a la paz, la aceptación y la gratitud, a pesar de los problemas que nos encontramos a diario.

Para este camino es fundamental reconocer las trampas que nos hacemos cuando nos gana el miedo al cambio y al riesgo. Además, hay que tener conciencia de que cuando uno «ve» algo en la vida, debemos estar atentos a la tendencia a hacernos los «ciegos» o «tontos». Esto es porque la voz interior se mostrará cada vez más fuerte y de distintas maneras.

Aquí aparece otra dificultad, frente a la cual me rebelo: se trata de dejar la zona de confort. Este tema aparece en todas las preguntas y en todos los capítulos del libro; a veces como una exigencia, otras como una demanda y hasta como una necesidad. La pregunta que surge es ¿por qué si llegamos a una situación de paz y tranquilidad después de mucho tiempo, vamos a ponerle fin generando incomodidad? Pienso

que esta circunstancia está relacionada con los principios de sufrimiento que nos han inculcado, según los cuales no crecemos desde el placer y el bienestar y solo llegamos a ser mejores personas si nos desafiamos a nosotros mismos. Entiendo que si uno está cómodo desde todos los parámetros externos, pero internamente no estamos en paz, por supuesto hay que salir de ese estado de comodidad, pero ¡cuidado! que también puede ser un autoboicot: estar sin problemas nos puede llevar a inventarnos uno.

Otro concepto que contribuye a consolidar esta búsqueda de sentido es entender que debemos aumentar nuestros niveles de conciencia ojalá todo el tiempo. Pero como me preguntan ustedes siempre: ¿qué es eso y cómo se logra? Lo que he descubierto después de procesos personales y en los talleres es que aumentar nuestra conciencia se relaciona con vibrar distinto y más alto. Obviamente, esto no significa que nuestro cuerpo empiece a tiritar como si tuviéramos fiebre, sino que vibramos con nuestras emociones y palabras, y con ellas nos conectamos diariamente. Se dice que vibramos alto cuando nos conectamos con la gratitud, la aceptación, el amor y sonreímos.

Al conectarnos con esas emociones se empiezan a acercar a nosotros la abundancia, la prosperidad, la alegría, la paz y la buena salud, porque estimulan nuestro sistema inmunológico y todo lo bueno y virtuoso en la vida.

Cuando vibramos bajo el temor al cambio, conectamos con su energía más poderosa, que es el miedo, y desde ahí experimentamos la rabia, la envidia, el resentimiento, el rencor, la impotencia y todo lo negativo relacionado con ello. De esa forma desaparece la abundancia y aparece la escasez, los problemas, la obstrucción de la energía; comienzan las enfermedades, porque mi sistema inmunológico decae y todo empieza a funcionar como en nuestra mente cuando decimos que no queremos vivir.

Este planteamiento se fundamenta en que somos energía pura y esta energía la sentimos cuando nos damos un beso, cuando acercamos nuestras manos y percibimos un calor en la mitad, cuando nos abrazamos y cada vez que respiramos profundo en la naturaleza, como en todos los eventos de nuestra vida.

Se entiende entonces que lo que la gente más necesita hoy, y lamentablemente busca afuera, es la paz, esa respiración profunda, fluida, que me permite conectarme con lo más lindo de la vida y que no es algo externo, sino que está dentro de mí. Esto nos lleva a preguntarnos si estos procesos son independientes de los problemas que tengamos; si a la base de estos se encuentra una forma virtuosa y

sin juicios de mirarnos que necesitamos para ver la vida de ese modo y, desde ahí, salir hacia afuera a solucionar nuestros problemas.

Es por esto que todos estos contenidos y este viaje que hemos iniciado hacia nuestro interior en este libro nos tiene que llevar a preguntarnos a quién le respondemos por nuestros actos al final del día. Los que somos creyentes, y creemos en una energía universal, sentimos que a quien le damos cuenta es a esa fuerza que, locamente, es la misma voz interior que me habla cuando me escucho de verdad. Es maravilloso descubrir que cuando escucho esa voz interior, es eso lo que me da paz, estoy conectada con algo tan grande que algunos llaman Dios, otros Energía y otros de diferentes maneras. Sin embargo, lo que no podemos desconocer es que todos poseemos esa voz; por lo tanto, todos somos conciencia y lo que cada uno hace afecta al mundo, así como lo que ocurre en el mundo me afecta a mí.

Dentro de nosotros hay mucha luz, no importa que los sufrimientos la hayan apagado por momentos o incluso que la maldad nos haya hecho creer que no existe; pero siempre está en nosotros y si entrenáramos a todos los seres humanos a prestarle atención, esa luz aparecería más en todos, ya que cuando uno toma contacto con ella, es muy difícil dejarla ir.

Entonces al final del día tenemos que responderle a nuestra alma. Es ella la que nos da la paz y la tranquilidad, porque nos dice que hicimos el mejor intento y que no tenemos materias pendientes. Nuestra mente buscará juzgarnos y decirnos que de acuerdo al «deber ser» pudimos hacerlo mejor; las emociones nos harán sentir según nuestras culpas y miedos, y nuestro cuerpo estará tenso o relajado, enfermo o sano dependiendo del espacio que le hayamos dado a las emociones.

Sin embargo, si respiramos profundo y la mente, el cuerpo y las emociones se mantienen en silencio significa que hicimos nuestro mejor esfuerzo, que vibramos alto, independiente de los resultados, y que estamos tomando buenas decisiones para nosotros mismos.

En realidad para poder encontrarle sentido a nuestras decisiones, debemos plantearnos qué buscamos. Para algunos será alegría, para otros adrenalina y los más conscientes tendrán el desafío más difícil, que es alcanzar la paz, y para ello el segundo de coraje tiene un sentido muy profundo.

CONCLUSIONES

Siempre que llego al cierre de un libro, me asusto. Me pregunto de forma casi obsesiva si he sido fiel a las quince carpetas con sus consultas y comentarios que he recopilado en los últimos años, sobre las cuales les hablé al inicio de este texto.

Cuando partí esta aventura, tenía la sensación de que cada capítulo iba a tener vida, tema propio y que no encontraría ningún punto en común entre ellos. Debido a esto, que es algo que nunca me había ocurrido hasta ahora –por lo visto es cierto eso de que siempre hay una primera vez para todo–, cambié el título varias veces hasta llegar al que ustedes ven en la portada del libro que tienen en sus manos.

Fue maravilloso descubrir que todos y cada uno de los temas tenían no uno, sino varios puntos de encuentro con los de los otros capítulos, que surgían palabras que se repetían y conceptos a los que, quisiéramos o no, teníamos que prestar atención en diversas partes del texto.

Fue un viaje de aprendizaje que me llevó a plantearme muchas preguntas y encontrar algunas respuestas que están, de hecho, cambiando aspectos de mi vida.

Si es verdad que Plutón entra en nuestra vida para desordenarla y Saturno para decirnos que podemos empezar con estructuras nuevas, entonces este libro habló todo el tiempo de esto.

Algo que está ocurriendo hoy en el mundo que lleva a las personas a necesitar una salida para temas que las angustian, como las relaciones tóxicas, el apego y su contrario, el desapego; el control, el amor, los juicios y los prejuicios, entre otros, está en ebullición en el alma de todos y de todas.

Y aunque parezca extraño a primera vista ¡me parece maravilloso! Creo que nada puede ser mejor que el hecho de que haya mucha, pero mucha gente creciendo desde dentro y con ganas de ser mejores personas. Me parece estupendo que haya gente que quiera tener conciencia de lo que come, de su medio ambiente, de sus relaciones y de lo que hace día a día para darle sentido a su vida.

Es increíble que haya mucha gente que entienda que somos energía y que vibramos alto o bajo y que elegir un modo u otro altera nuestra realidad. Es por ello que sostengo que somos mágicos, porque somos energía y, por lo tanto, la muerte no existe y siempre estamos juntos, aunque de maneras diferentes. Como mencioné anteriormente citando *El principito*: «lo esencial es invisible a los ojos».

Me parece revelador que podamos amar sin dolor y despedirnos dando las gracias por lo aprendido. Que entendamos que venimos a estar en paz y a vivir en plenitud, y que dentro de nosotros siempre

hay una voz que nos habla desde el amor universal y el propio. Me emociona, además, que se hable cada vez en más lugares sobre la gratitud, la aceptación y del amor incondicional, porque estos son la antesala de la paz y del segundo de coraje que todos, y muchas veces, debemos poner en práctica superando todos nuestros temores.

Este debe ser el libro menos gracioso y con menos historias que he escrito, y creo que ello no es casual. Siento que las historias que ustedes me contaron, y que están a la base de lo que aquí describo, fueron formando una red de conceptos vinculados, que ameritaban mayor profundidad y análisis.

Lo que está pasando en el mundo es lo mismo que lo que nos ocurre por dentro y lo que nos ocurre en nuestro interior se deposita en el mundo. Quizás si entendiéramos esto, y lo sintiéramos en el alma, muchos de estos cambios serían más amorosos y también más suaves.

Si bien puede ser el libro menos gracioso que haya escrito, es también el más esperanzador de todos, porque, sin haberlo buscado, en cada una de sus páginas nos dice que el cambio está en nosotros, que de ahí salimos a afectar lo de afuera, que para los cambios hay que preguntarle al alma si lo estamos haciendo bien y que el silencio y su paz serán nuestra mayor confirmación.

Quizás lo que más me gustaría decirles después de revisar tantas situaciones que requieren de este «salto» es que escuchen a su alma en silencio, sin recurrir a la voz de su mente, ni a la de su corazón. Y, sobre todo, que si sienten esa paz al otro lado del puente, aunque les dé tristeza y miedo, ATRÉVANSE, salten y busquen su plenitud y su paz. Tengo la certeza de que la vida premia a los valientes y todo parece alinearse una vez que se toman las decisiones necesarias. Ya vendrán otras caminatas en las que nos reiremos de nosotros mismos y nos encontraremos en esos espacios de crecimiento.

Se me ocurre ahora que escribo estas palabras de cierre que *La libertad de ser quien soy* y este libro debieran ser el tomo uno y dos de un proceso de crecimiento y que, sin haberlo pretendido, se hizo una secuencia maravillosa entre ambos. Gracias, gracias, gracias por eso.

Cuando decidí hacer un libro que desenredara los nudos por los que más me preguntaban por Instagram, Facebook y YouTube, nunca pensé y menos anticipé hacia dónde me llevaría ni cómo se los expresaría en cada línea.

Creo que es un viaje fundamental, que invita, seduce y, sobre todo, deja el camino abierto para cualquier futuro aprendizaje; para cuidar las palabras y lo que significan, para evitar los juicios y prejuicios, para ser pacientes, flexibles y perseverantes y especialmente para aceptar y

agradecer.

Gracias por haberse dado el tiempo de leerme, de acompañarme en mi viaje mientras lo escribía y por aumentar la conciencia y la confianza de lo necesarios que son los segundos de coraje.

AGRADECIMIENTOS

Cuando se produjo el Año Nuevo, después de un fin de año complejo y difícil para muchos, especialmente para Chile, me propuse trabajar varios conceptos, entre otros, la aceptación y la gratitud.

Aquí quiero agradecer a Dios, la Fuente, la Energía Universal o como quieran llamarlo, por sorprenderme con este libro que me mostró un viaje mucho más profundo de lo que esperaba. Gracias por cada segundo de mi vida y por haber decretado con Él, que no aprendía más del dolor sino solo desde el placer y la prosperidad.

A mis padres, como siempre en cada uno de mis libros, por estar, por amar y por su lucha cotidiana por aprender todos los días un poco más.

A mi hijo y a mi hija que ya volaron, siguieron rumbo en su riel, sintiendo todo el amor que tengo por ellos y lo orgullosa que estoy de sus caminos.

A mis hermanas, a sus presencias y ausencias, porque ambas, como siempre digo, me enseñan a ser mejor.

A mi Carmen y mi Doris, por cuidarme, contenerme, sobre todo esos días donde todo parece verse oscuro.

A mi Adriana, y ahora también a mi Aylin, una Adriana chica que llegó a refrescar, iluminar y ayudar de manera maravillosa. Adriana, gracias por tanto y por todo, sin ti no podría estar escuchando mi alma hoy.

A Pablo y Marisa, por caminar conmigo por América Latina, con todos los movimientos que esta casa tiene. Por cuidarme, por disfrutar con ustedes y por permitirme aprender cada día algo más de sus conversaciones.

A Editorial Planeta y a cada uno de sus integrantes que saben quiénes son, porque los quiero, porque volvieron a creer en mí y por muchos proyectos más. En especial a Josefina, que sin ella esto no sería posible. A Willy y a Bárbara, que desde lejos asesoran, vigilan y cuidan mi camino.

A cada una de las personas que participaron en los talleres de cada capítulo, por sus experiencias, sus carcajadas y sus lágrimas. Espero de corazón haber sido fiel en la traducción de lo que tan generosamente me contaron.

A mis seguidores, aunque no me gusta esa palabra, creo que me ubica en un lugar de privilegio que no quiero tener, ya que solo nos acompañamos todos. Gracias por aceptar mis imperfecciones, por tener una red poco habitual, por la confianza y por permitirme compartir, aun sin conocernos, los llantos y las risas de cada día. Ustedes son la energía de este camino y, por supuesto, de este libro donde desde todo

el mundo colaboraron con sus historias y afectos. Ojalá cada día seamos más para sentir que esta red imperfecta y amorosa continúa creciendo desde el buen trato y la gratitud.

A mis amigas y amigos del alma, las del corazón y las de lo cotidiano, siempre aprendo de ustedes. Gracias a mi amada Claudia Bloise, Sarika Rodrick, Sergio Arias, Paula Armijo, Jessica Titelman, Afife Docmac y su marido, Marcelo, Eugenia Tobal, Luis Novaresio, Pamela y Sergio Lagos, Claudia Figueroa, Denisse Lával, Mauricio Salazar, Diana Bolocco, Marcela Vacarezza y Rafael Araneda, Coco Legrand y Magdalena Julián, y a todo el grupo de amigos del alma, especialmente a los Susaeta, que este año no me dejaron sola en ningún momento. Gracias a Paola Vergara, Claudia Aguirre, Ximena Salinas, Marcela Ávalos y Caballero por estar ahí siempre.

Gracias a mis hermanas de la vida de Temuco, por sentirnos niñas y poder acompañarnos desde donde estemos.

A Stefanie y Alejandra, por aparecer en mi vida y poder evaluar este camino por ahora. A mis amigas del mundo Tuti, Elaine, Tania, Úrsula, Jael, Gino, Nena, Mónica, César, Lourdes, Miguel Santos, y tantos más de los cuales aprendo cada día y no me conocen.

Por primera vez quiero agradecer a una persona a la que he aprendido a aceptar, amar y acompañar y a la que le debo mucho y que, hoy, por lo menos, me tiene orgullosa. Quiero agradecerle a Pilar Sordo, a mi alma, por tener coraje, por ser honesta y verdadera siempre, por sus risas y sus llantos, por sus deudas y ganancias, y por actuar cada día más consciente desde la paz y el amor. Gracias por haber ayudado a mi mente y a mis emociones a contar esta historia.

Gracias a todos y a todas los que caminamos desde la honestidad por generar una ruta mejor y más plácida. Hasta el próximo desafío, seguro. Los quiero.

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

Pilar Sordo

¡Viva la diferencia!

(... y el complemento también)

Lo femenino y lo masculino. La magia en el ser mujer. La realidad en el ser hombre

Pilar Sordo

Lecciones de seducción

Una reflexión profunda desde nuestro lado más íntimo

Pilar Sordo

No quiero crecer

Cómo superar el miedo a ser grande

Planeta

Pilar Sordo

Bienvenido dolor

Una invitación a desarrollar
la voluntad de ser feliz

Planeta

Pilar Sordo

No quiero envejecer

Las claves para vivir plenamente
y disfrutar del paso de los años

Planeta

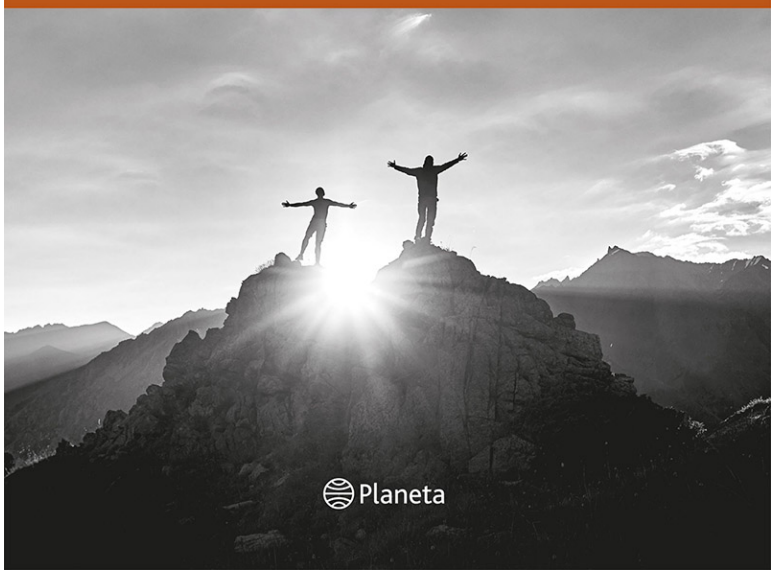
Pilar Sordo

Oídos sordos

Pilar Sordo

La libertad de ser quien soy

El largo camino de vencer culpas, miedos y mandatos que nos impiden vivir en equidad valorando las diferencias



Pilar Sordo

Educar para sentir

sentir para educar

Una mirada para entender la educación desde lo familiar hasta lo social